





هیپنوتیزم

یا

واقعیت مجازی

*hypnotism*

علیقلی زاده

علیقلی زاده، محمدحسن، ۱۳۵۱ -  
هیپنوتیزم یا واقعیت مجازی / مؤلف: محمدحسن علیقلی زاده.  
قم: مهرامیر المومنین، بهار ۱۳۸۷

۱۲۴ ص.

۱۷۰۰۰ ریال شابک ۱-۷-۰۰۷-۱۵۹-۹۶۴-۹۷۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه به صورت زیر نویس:

۱. خواب مصنوعی ۲. تلقین روانی الف. عنوان

۹ هـ / ۴۸ / ۱۱۴۸ bf



نام کتاب : هیپنوتیزم یا واقعیت مجازی

hipnotism or Unreality Actual

مؤلف: محمدحسن علیقلی زاده

ناشر: مهرامیر المومنین (علیه السلام)

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۸۷

چاپ : شریعت

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۷-۰۰۷-۱۵۹-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش: قم / بلوار شهید محمد منتظری / روبروی پل نیروگاه /

ساختمان شهاب / دفتر نشر مهرامیر المومنین (علیه السلام)

تلفن مرکز پخش: ۷۷۴۶۵۴۶ - تلفکس ۷۷۴۲۹۹۷ - همراه ۰۹۱۲۲۷۵۲۰۲۹

کلیه حقوق محفوظ است .

ہیپنوتیزم  
یا  
واقعیت مجازی



or Unreality Actual

محمد حسن علیقلی زادیہ

۱۳۸۷

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	مقدمه
۸	آشنایی با هیپنوتیزم
۱۳	اولین سوال
۱۸	هیپنوتیزم از دیدگاه روانشناسان
۲۳	فکر برتر
۲۵	تاریخچه هیپنوتیزم
۲۷	اولین قدم
۳۰	نحوه تفکر کلید خوش شانس
۳۶	اصول موفقیت
۴۳	هیپنوتیزم و نمونه ای از معارف دینی
۴۵	ذهن و هیپنوتیزم
۴۶	دومین قدم
۵۱	فواید تمرکز ذهن
۵۶	روش های هیپنوتیزم
۶۶	توجه ذهنی
۷۰	رابطه هیپنوتیزم و اخلاق
۷۱	روش تعیین میزان هیپنوتیزم پذیری افراد
۷۶	اسرار هیپنوتیزم
۸۳	تکنیک های عمیق سازی هیپنوتیزم
۸۷	شرطی شدن در هیپنوتیزم
۹۶	هیپنوتیزم و رابطه آن با ضمیر ناخود آگاه
۱۰۱	خود هیپنوتیزم
۱۰۸	چند نکته مهم در هیپنوتیزم
۱۱۱	ورزش فکری
۱۱۵	مباحث تکمیلی
۱۱۷	اصطلاحات رایج
۱۱۹	معرفی چند کتاب
۱۲۰	خاتمه

## بنام خدا خالق زیباییها

ستایشگر پروردگاری هستم که هستی‌ام از اوست و تا بی نهایت حیرت مبهوت علم و دانایی اویم . خدایی که همه چیز را در نهایت زیبایی و کمال آفرید و همتایی ندارد و صلوات و رحمت بیکران او نثار برترین مخلوقاتش ، پیامبر گرامی اسلام و خاندان پاکش که منابع حکمت ، دانایی و احسانند و دیگران هر چه دارند، از خوان کرم ایشان است.

## مقدمه:

هرگوشه از این جهان برای کسانی که اندک توجهی به آن کرده و درباره اش فکر می کنند نشانه ای بزرگ بر عظمت و حکمت آفریننده آن است.

و انسان یکی از مخلوقات بی انتهای خداوند است که به خاطر ویژگی خاص خود که همان عقل و قدرت تفکر است از بقیه آفریده های خداوند ممتاز و برجسته و مخصوص به کرامت الهی شده است؛ پس لازم و ضروری است که نسبت به این نعمت بزرگ الهی بینش صحیح و نسبت به کارکردهای منحصر به فرد آن، آگاهی داشته باشیم تا به راز برتری خود را بر سایر مخلوقات خداوند واقف گردیم.

## در جستجوی خویشتن

ادوارد دو بونو یکی از اندیشمندان معاصر است که در زمینه ی نوعی دیگر / اندیشیدن و نگاه نو کردن به پدیده ها، صاحب آثار گوناگونی است.

ادوارد دو بونو در سال ۱۹۳۳ در مالتا به دنیا آمده و سپس در رشته های پزشکی، روانشناسی و جامعه شناسی تا گرفتن درجه ی دکترا به ادامه ی تحصیل پرداخته است. وی هم اکنون در دانشگاه های آکسفورد انگلیس و هاروارد آمریکا به کار تدریس و پژوهش مشغول است. کتاب های او تاکنون به بیست و هفت زبان ترجمه شده است.

یکی از کتاب های او « اندیشیدن به گونه ای سازنده » نام دارد. او

در مقدمه‌ی کتابش به آوردن جمله‌ای از آلبرت انیشتین صاحب تئوری نسبیت می‌پردازد :

« همه چیز در جهان دگرگون شده است به غیر از شیوه‌ی اندیشیدن ما » دو بونو در همان جا ادامه می‌دهد : « آیا برای آن که شیوه‌ی اندیشیدن خود را دگرگون کنیم دیر نیست؟ » جواب او در خلال کتاب کاملاً آشکار است. هیچ‌گاه برای هیچ کاری، دیر نیست، هرچند در برخورد با برخی ضابطه‌ها دیر باشد، باز هم دیر نیست. همه آگاهند که برای درمان یک بیماری معین، یک شیوه‌ی درمان معین و آزمایش شده وجود دارد. یک بیمار، برای درمان درد خویش، ترجیح می‌دهد که پزشک از همان شیوه‌ی شناخته شده استفاده کند تا آنکه در پی کشف یک شیوه‌ی جدید باشد. از طرف دیگر چه بسا آن شیوه‌ی جدید که هنوز امتحان خود را پس نداده در عمل بسیار بهتر از شیوه‌ی قبلی باشد. پرستشی که مطرح می‌شود آن است که ما انسان‌ها اگر همیشه خود را وابسته به همان شیوه‌های آزمون‌شده بدانیم، چه زمانی پزشکان و پژوهشگران فرصت می‌یابند، شیوه‌های جدید خود را امتحان کنند و در زمینه‌ی پزشکی و درمان دردها، گام‌های تعیین‌کننده‌ای به جلو بردارند؟

این خصلت ما انسان‌ها، که در زندگی وابسته به شیوه‌هایی هستیم که از آزمون عملی، با توفیق گذشته باشند، کاملاً طبیعی است. اما چگونه می‌توان هم از میزان خطر و نتایج زیان‌بار آن در هنگام عمل کاست و هم شیوه‌های تازه‌ای را که ناشناخته می‌نمایند به آزمون گذاشت و بدین وسیله بر غنای علوم تجربی بشریت نیز افزود؟



ادوارد دو بونو در کتاب خود می‌نویسد : همه‌ی ما می‌دانیم که در حال حاضر، صدها شرکت و هزاران متخصص در سراسر دنیا در حال نوشتن برنامه‌های جدید برای رایانه‌ها هستند. آیا از خود پرسیده‌ایم که در همه‌ی جهان چند نفر کارشناس در حال تهیه‌ی برنامه یا برنامه‌های جدیدی برای مغز انسان هستند. جواب این سؤال چندان دشوار نیست. قرائن فراوان در خلال سده‌ها و هزاره‌ها حکایت از آن می‌کند که تقریباً هیچ کس.

شاید بتوان جواب این پرسش را بدین شکل داد که ما انسان‌ها چنان از کارکرد کنونی مغز خود راضی هستیم که فکر می‌کنیم برنامه‌ای که آن را به کار انداخته و همچنان به کار خود ادامه می‌دهد بهترین برنامه‌ای است که تا کنون وجود داشته و در آینده نیز وجود خواهد داشت.

گذشته از آن، چندان ساده نیست که ما یکباره، شیوه‌ی اندیشیدن و نگرش خود را به جهان پیرامون خویش دگرگون کنیم.

برای انسان‌ها، جابجایی یک امپراتوری مالی و یا انتقال یک شهر بزرگ با همه‌ی جمعیت و تأسیساتش به یک منطقه‌ی تازه بسیار آسان‌تر از تغییر شیوه‌ی اندیشیدن اوست. با چنین مقایسه‌ای بهتری توان میزان باور انسان را به کارکرد درست این برنامه‌ی گذاشته شده در سخت‌افزار ذهن او، به دست آورد و پرده از رضایت درونی او برداشت.

می‌توان این رضایت درونی را نسبت به شیوه‌ی اندیشیدن و نگاه ما به

جهان را با مثالی در مورد زبان روشن تر ساخت. بدین گونه که اگر هر یک از ما، از شهر و دیار خویش به جایی دیگر سفر نکرده بودیم و یا از طریق رسانه‌های نوشتاری، گفتاری و یا تصویری از جهان پیرامون خود، جمعیت جهان و شماره‌ی زبان‌های زنده و مرده، اطلاعی نداشتیم، چگونه می‌توانستیم به این باور برسیم که اولاً در جهان زبان‌های دیگری هم وجود دارد و ثانیاً بعضی از این زبان‌ها در بیان برخی حالت‌ها و توصیف برخی چیزها، دقیق‌تر و بهتر از زبان ما هستند.

زمانی که انسان در درون یک نظام فکری، سیاسی، فرهنگی و یا هر موقعیت دیگر به سر می‌برد و نمی‌تواند و یا نمی‌خواهد پای خویش را از چهار چوب آن نظام خارج کند، طبیعی است که تصوّر هر چیز دیگر در ذهن او اگر نه غیر ممکن که در مرز غیر ممکن و یا غیر معقول به جلوه در خواهد آمد. ما که در آن چهار چوب زندگی می‌کنیم و هیچ شناختی از هیچ چهارچوب دیگری نداریم، جز آن انتظار نمی‌رود که آن چهار چوب را بهترین و ممکن‌ترین چهارچوب بدانیم.

اعتقاد ادوارد دو بونو آن است که اگر ما با اندیشه‌های او در زمینه‌ی تفکر آشنا شویم، در عمل درخواستیم یافت که برای انجام بسیاری از بحث‌ها، متقاعد کردن‌ها و مخالفت کردن‌هایمان، نیاز به صرف وقت بسیار نداریم. به باور او، با مجهز شدن به این شیوه‌ی اندیشیدن، می‌توان میزان نشست‌های طولانی و خسته‌کننده را به یک چهارم و چه بسا به یک دهم سطح فعلی کاهش داد. از این روست که این

شیوه‌ی تفکر، هم اکنون از سوی شرکت‌های بزرگ به شکلی کاملاً مؤثر در پیشبرد و تکامل تولیدات و یا خدمات‌هایی که ارائه می‌دهند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تفکر از فعالیت‌های ذهن انسان است و اگر این موهبت از انسان گرفته شود به سختی می‌توان بین او و سایر حیوانات فرقی گذاشت. اگر گذری به آسایشگاه معلولین ذهنی داشته باشید بدون درنگ این سخن را تایید می‌کنید و قدر این نعمت بزرگ خداوند خواهید دانست.

ذهن انسان دارای قدرت‌های عجیب و غریبی است که بسیاری از آن ناشناخته مانده است و امیدی هم به شناسایی کامل آن در آینده نیست.

همین قدر اشاره می‌شود که طبق گفته دانشمندان علوم طبیعی، نابغه-ترین افراد جهان، تنها چند در صد ذهن و مغزشان را به فعالیت واداشته‌اند و بقیه آن هیچ‌گاه مورد استفاده قرار نگرفته است.

### توجه و تمرکز ذهن

یکی از مباحث جالب و مفید در موضوع ذهن انسان بحث تمرکز ذهن و آثار مفیدی است که از این حالت ذهن حاصل می‌شود. تمرکز در هر چیزی که دارای انرژی و قدرت است موجب بروز آثار حیرت‌انگیزی می‌شود که در حالت عادی خبری از آن نیست.

وقتی ذره بینی را در معرض نور خورشید قرار می دهیم به سادگی می توانیم این اثر را ببینیم . نقطه کانون ذره بین مرکز ایجاد حرارت فوق العاده ای است که می تواند باعث بوجود آمدن آتش گردد و این در حالی است که در حالت عادی تابش نور خورشید به تنهایی موجب چنین پدیده ای نمی شود.

توجه ذهن به محیط اطراف اگر از حالت عادی خارج شود و نسبت به یک موضوع بیشتر شود، آثار عجیبی را با خود به همراه می آورد که گاه این آثار ، خوب و مفید و گاه دارای ضرر و زیانهای جبران ناپذیری می گردد.

حتماً این موضوع را بارها تجربه کرده اید که وقتی کودکی مقابل تلویزیون نشسته و به قول معروف غرق در تماشای دیدن آن است ، در این حالت اگر او را صدا بزنید ممکن است که جواب شما را ندهد و در واقع اصلاً متوجه صدای شما نشود. آیا تا به حال فکر کرده اید که چه عاملی باعث شده است که او در این حالت هیچ عکس العملی نسبت به صدای شما نداشته باشد.

حقیقت اینست که ذهن کودک در این هنگام به حالت تمرکز رسیده و توجه کامل ذهن به چیزی موجب نوعی هیپنوتیزم غیر اختیاری میگردد.

تمرکز ذهن کودک موجب می شود که او به صدایی که از طرف شما صادر شده است، عکس العمل نشان ندهد و این حالت شبیه وضعیت هیپنوتیزم است که موجب تمرکز شدید ذهن سوژه می شود. البته موردی که در اینجا ذکر شد نمونه ای از اولین مرحله هیپنوتیزم

است و به همین قیاس مراحل بالاتر هیپنوتیزم دارای اثرات بزرگ تر و عجیبی است که در نوشتار به گوشه ای از آنها اشاره خواهد شد. فواید هیپنوتیزم ، انواع آن و روشهای ساده و در عین حال عملی آن، موضوعاتی است که در این نوشتار به آن پرداخته خواهد شد اما قبل از شروع در این مباحث ، مناسب است که به میزان آشنایی نویسنده با این فن و نحوه یادگیری خود او نیز اشاره ای شود.

### آشنایی نویسنده با موضوع کتاب

مباحث تئوری هیپنوتیزم را سالها قبل با مطالعه چندین کتاب در این مورد یاد گرفته بودم . کتابهایی مثل کتابهای استاد کابوک (روانشناسی هیپنوتیزم، خود هیپنوتیزم)، همچنین کتابی از پل ژاکو تحت عنوان *تاثیر از فاصله* که در موضوع تله پاتی نوشته شده بود و کتابهایی از اساتید دیگری مثل آقای صمد ولیزاده تحت عنوان *اسرار هیپنوتیزم*، ولی با وجود مطالعه زیاد، در انجام دادن هیپنوتیزم، همیشه با مشکل مواجه بودم . خصوصاً که نه خودم سوژه مناسبی برای هیپنوتیزم شدن بودم و نه فرد دیگری پیدا میکردم که بتوانم روشهای هیپنوتیزم را بر روی او اجرا کنم ، به همین خاطر بین یادگیری تئوری و انجام عملی آن ، حدود ده سال فاصله افتاد.

شاید باور نکنید که اولین باری که هیپنوتیزم را به صورت عملی انجام دادم با یک شوخی ساده شروع شد و داستان از این قرار بود که دوست جدیدی پیدا کرده بودم که به خاطر صمیمیت و پاکدلی بیش از حدش ، خیلی از حرفهای من را قبول داشت و به همین جهت وقتی

به مناسبتی به او گفتم که من هیپنوتیزم بلدم ، این حرف را جدی گرفت و اصرار می کرد تا این کار را روی او انجام دهم و با وجود این که بارها به او گفتم که ادعایم از روی شوخی بوده و حقیقتی نداشته ، هنوز اصرار می کرد .

روز جمعه ای بود ؛مقدار زیادی مطالعه کرده بودم و تقریباً احتیاج به یک استراحت ذهنی داشتم که به سراغم آمد و با اصرار از من خواست که اگر وقت داری همین حالا مرا هیپنوتیزم کن . اینجا بود که به شوخی گفتم عیبی ندارد هیپنوتیزمتان می کنم ، دراز بکشید و به حرفهایم کاملاً توجه کنید و هر دستوری را که به شما می دهم انجام دهید تا شما را هیپنوتیزم کنم .

با قبول این شرایط ، آماده شد و من فقط برای آنکه ثابت کنم چیزی بلد نیستم تا دست از سرم بردارد، ناامیدانه شروع به دادن دستوراتی شدم که قبلاً به صورت تئوری یاد گرفته بودم.

چشمانتان را ببندید و به هیچ چیزی جز آنچه من می گویم فکر نکنید ..... و بقیه چیزهایی که بعداً در همین نوشتار در بخش روشهای هیپنوتیزم ذکر خواهیم کرد .

چند دقیقه گذشت و من مشغول گفتن دستورات بودم که احساس کردم او دچار حالتی شده است که تقریباً با حالت عادی فرق دارد دستهایش را مثل یک چوب بالا گرفته بود و هیچ حرکتی نمی کرد . خودم را به او نزدیک کردم و خواستم دستانش را حرکت دهم ولی اصلاً امکان نداشت.

خیال اینکه او هیپنوتیزم شده باشد و شاید دیگر نتوانم او را از این حالت خارج کنم ، باعث شد تا شدیداً احساس وحشت کنم ؛ ولی با این حال کنترل خودم را از دست ندم و وانمود کردم بقیه کار را هم بلدم و سعی کردم بقیه روشی را که قبلاً به صورت تئوری یاد گرفته بودم ادامه دهم . به همین جهت به او گفتم: شما بعد از چند دقیقه دیگر به حالت قبل بر می گردید و هیچ چیزی را به یاد نمی آورید و بدون کوچکترین ناراحتی و نگرانی بیدار می شوید.

چند دقیقه سپری شد و او با شمارش معکوس من به آرامی چشمهایش را باز کرد .

مثل کسی که تازه از خواب بیدار شده باشد، ابتدا به بالای سرش نگاه میکرد سپس به آرامی نگاهش را به طرف من برگرداند و تا چند لحظه با تعجب به من نگاه می کرد . چیزی نمی گفت تا اینکه از او پرسیدم چی شده؟

پرسید چطور مگه؟ گفتم کجا بودی ؟ گفت نمی دانم؟ پرسیدم چرا ایجوری نگاه می کنی مگر من را نمی شناسی ؟ گفت : نه گفتم : یعنی چی؟ گفت ولی من اصلاً شما را نمی شناسم . پرسیدم : اسم خودت را بلدی ؟ گفت : اسمم؟... نمی دانم .

دنیا جلوی چشمانم سیاهی میرفت. حالا چه کار میتوانستم بکنم ؟ اگر حالش خوب نشود چه خواهد شد؟...

با چند سؤال دیگر ، مطمئن شدم که او همه چیز را فراموش کرده است.

همین موقع یکی از دوستان او وارد اتاق شد و بعد از سلام و

احوالپرسی از او خواست که به همراهش بیرون بروند . ولی با ناباوری مخاطب این جمله قرار گرفت که : شما کی هستید؟ ....

در نهایت رفیق بیچاره با دلخوری و تعجب زیاد آنجا را ترک کرد. چه کاری از دست من ساخته بود ؟ ناگهان به یادم آمد که در حال هیپنوتیزم به او گفته بودم : *شما همه چیز را فراموش می کنید* و به احتمال زیاد او به گونه‌ای که در ادامه مباحث خواهد آمد ، دچار نوعی تداعی عصبی (شرطی شدن) شده است.

به همین خاطر باید سعی می کردم تا او را از این حالت خارج کنم . فکری به خاطرمد رسید و به او گفتم : اگر موافق باشید با هم به بیرون از اتاق برویم و آبی به سر و رویمان بزنیم. گفت : برای چی؟ جواب دادم به خاطر اینکه اگر شما هم این کار را انجام دهید همه چیز را به یاد خواهید آورد. گفت : موافقم و با هم به طرف نهر آبی رفتیم که در گوشه محوطه قرار داشت .

ابتدا خودم آبی به سر و رویم زدم و سپس او این کار را کرد . همین که مستی آب به صورتش زد ، گفت : وای عجب چیزی بود . گفتم : چی، عجب چیزی بود ؟ جواب داد: هیپنوتیزم دیگه... خیلی جالب بود. گفتم : منظورت اینه که تمام شد ؟ گفت : بله. پرسیدم : پس الان همه چیز را به یاد می آوری ؟ گفت : بله همه چیز را به یاد می آورم و من با چند سوال مطمئن شدم که جدی می گوید و همه چیز را به یاد می آورد.

گفتم چرا می گفتی که هیچ چیز را به یاد نمی آوری .گفت : مگر خودتان نگفتید که هیچ چیزی را به یاد نخواهم آورد ؛ من هم هر چه



به ذهنم فشار می آوردم که چیزهایی را که از من می پرسیدید به یاد بیاورم چیزی به یادم نمی آمد..... به خیر گذشت .

این تجربه برای من بسیار هیجان انگیز و شیرین و آغازی برای انجام مکرر آن بر روی دیگران بود و انگیزه ای قوی برای پی گیری جدی آن با مطالعه روی منابع دیگر شد و در نهایت منجر به پیدا کردن روشهای جدید و ساده ای گشت که توانستم براحتی بیش از صدها نفر را در سنین مختلف هیپنوتیزم کنم .

هدف از نگارش و تدوین این نوشتار، ارائه راهنمایی به علاقمندان به این موضوع و تقدیم کردن نعمتی است که با لطف خداوند به سادگی به دستم رسیده ، به همه آن کسانی که نمی دانند از کجا و چگونه باید آن را بدست بیاورند.

خوشحالم و خدا را شاکرم که با آشنا شدن به این فن بسیاری از مشکلات ذهنی و روحی خودم را برطرف کرده‌ام و به آن گونه که دوست دارم ، زندگی می‌کنم و خوشحال تر خواهم شد اگر کسی توسط این مطالب راهی تازه در زندگی خود پیدا کند و نگرشی جدید به محیط پیرامونش پیدا کند و نقشه زندگی زیباتری را برای خود و اطرافیان خود طراحی کند.



### اولین سؤال: هیپنوتیزم چیست ؟

شاید اولین موضوعی را که در بحث هیپنوتیزم می توان ذکر کرد، چیستی این فرایند است به همین جهت توضیح بسیار مختصری را در همین ابتدا ذکر می کنم و علاقمندان به این بخش از موضوع هیپنوتیزم را به مطالعه کتاب دیگر خود که با عنوان *فضای سوم یا محیط هیپنوتیزم* منتشر شده است دعوت می کنم .

تا بحال هیچ یک از حالات ذهنی انسان به اندازه هیپنوتیزم بحث برانگیز نبوده است . این پدیده زمانی در زمره امور غیبی ، سحر و جادو و بسیار اسرار آمیز به حساب می آمد ولی اینک در قلمرو بررسی های علمی دقیق قرار دارد و البته مانند سایر موضوعات روانشناختی ، در این زمینه نیز مجهولاتی وجود دارد.

هیپنوتیزم همواره به عنوان یک معما مطرح بوده و تا کنون دانشمندان بسیاری را به میدان مبارزه علمی برای کشف حقیقت خود طلبیده است و هر کسی بنا بر دیدگاه خود برداشتی از این پدیده داشته است . اگرچه تا کنون زوایای علمی بسیاری از پدیده های هیپنوتیزمی کشف شده ولی هنوز هم تئوری جامع و گویایی برای توجیه تمام پدیده های هیپنوتیزمی وجود ندارد . تعریفها و توجیهات و تئوریهای مختلفی در این زمینه وجود دارد که مناسب است در ادامه نگاهی کوتاه به آنها بیانداریم .

## تئوریهای هیپنوتیزم

### ۱- وضعیت تلقین پذیری شدید

رابطه مستقیمی بین تلقین و هیپنوتیزم پذیری وجود دارد هرچه شخص تلقین پذیرتر باشد سریعتر و کاملتر هیپنوتیزم می گردد. در این حالت، تمرکز نسبت به تلقین یا مطلب خاصی زیادتر می گردد و دامنه توجه به تلقین یا کلمات هیپنوتیزور شدیدتر می گردد و بر این اساس می توان گفت هیپنوتیزم روشی است که در آن با کمک تلقینات مناسب می توانیم تغییراتی را در احساس، ادراک، حافظه، افکار و رفتار افراد ایجاد نماییم ..

منظور از تلقینات مناسب این است که باید این تلقینها با اصول و قواعد خاصی و در قالب تکنیکها و روشهای بخصوصی ارائه شوند تا تغییرات مورد نظر ایجاد گردد. برای توضیح بیشتر نخست به محوری ترین واژه در تعریف هیپنوتیزم یعنی واژه تلقین می پردازیم .

### تلقین

تلقین در تعریفی ساده پیامی است که ندانسته و بی آنکه گفته شود بین دو نفر رد و بدل می گردد. متأسفانه علی رغم کاربرد وسیع تلقین در روابط انسانی، تلقین در ادبیات ما مفهوم مثبتی ندارد. مثلاً آدم تلقین پذیر آدم ضعیف النفسی است که میتوان او را به سادگی تحت تاثیر قرار داد، و بعضی برای اغفال افراد دیگر از تلقین استفاده می کنند تا کاری که مطابق میلشان است صورت پذیرد. در هنگام بیماری، می گویند اینقدر به خودت تلقین نکن، یعنی به خودمان

ندانسته تلقین کرده ایم (پیام داده ایم) که بیمار شویم.

ولی واقعیت این است که تلقین عرصه وسیعی دارد و کاربردهای مثبت زیادی دارد و جالب آنکه، چه آدم با اراده ای باشیم و چه سست اراده؛ آنچه واقعاً در وجود ما اثر می گذارد، تلقین است.

آیا تاکنون شاخه گلی به همسرتان داده اید؟ چه حرفی به او زده اید؟ شاید هیچ، ولی چه تلقینی به او کرده اید؟ یعنی چه پیامی را بدون آنکه به زبان بیاورید برای او فرستاده اید؟ شما بصورت غیر مستقیم به او پیام داده اید (تلقین کرده اید) که دوستش دارید. مهمترین تفاوت تلقین با سخنان ساده و حرفهای معمولی در قدرت تاثیر آن است، البته اگر آن را درست و به موقع و به شیوه ای مناسب ارائه نمائیم. تلقین میتواند تغییرات و تاثیراتی را در افکار، احساسات، رفتار و... ما ایجاد کند. گاه ساعتها با مخاطبمان بحث می کنیم که فلان رفتارش نامناسب است یا فلان طرز فکرش غلط است، اگر تجربه این موقعیت ها را داشته باشید حتماً تجربه شکست آن را هم داشته اید. اما کافی است کمی با هنر تلقین کردن آشنا باشید، یعنی بجای جرّ و بحث، حرفتان را بزنید، اما نه با استدلالهای پر پیچ و خم و کلمات ظاهری بلکه با تلقین (با بیان غیر مستقیم) آن هم به شیوه ای مناسب.

با توجه به این مطلب همواره متوجه تلقینهایی که به سوی شما هدف گیری شده، باشید.

روابط انسانها پر است از سوء تفاهم هایی که اغلب در ظاهر به خاطر موضوعات بی ارزش اما در باطن به علت عدم توجه به تلقینهای رد و

بدل شده پیش می آیند. اصلاح نحوه مبادله این تلقینها یکی از روشهای موثر در اصلاح روابط است.

در تبلیغات شغلی هم مثل روابط خانوادگی از تلقین به صورت حرفه ای استفاده میشود. اصولاً تبلیغ یک کالا یعنی فرستادن و ایجاد پیام تلقینی مناسب که باعث تغییر در افکار (این کالا خوب است)، احساسات (من این کالا را دوست دارم) و رفتار (باید این کالا را بخرم) دیگران گردد.

برای ایجاد تغییرات در رفتار و پندار دیگران، گاهی ساعتها سخنرانی هیچ تاثیری ندارد در حالی که کافی است پیام مورد نظر خود را با تلقینی مناسب و در قالبی زیبا مانند تصویر، موسیقی، شعر و... درآورده و به سوی مخاطب ارسال نماییم.

شرکت لاستیک دنا پیام دنا نخرید را بر صفحه تلویزیون می آورد ولی عملاً به شیوه ای مناسب دنا بخرید را تلقین می کند و چون آنچه بر ما اثر دارد تلقین است پس لاستیک دنا می خریم.

بطور خلاصه ما در تمام روابطمان با دیگران یعنی هر وقت با کسی ارتباط برقرار می کنیم، حرفی می زنیم و یا اشاره ای می کنیم در واقع تلقین کرده ایم، و جالب است که همیشه این تلقینها هستند که موثرند نه حرفهایمان و آدم های موفق بیش از آنکه به آنچه شنیده و یا گفته اند توجه کنند، به آنچه تلقین میشوند و تلقین می کنند توجه دارند و به همین دلیل دیگران را بهتر می فهمند و بهتر بر دیگران اثر می گذارند

به طور تخصصی تلقین در سه حوزه کاربرد دارد (الف) تلقین در اجتماع (تبلیغات سیاسی، تجاری، بهداشتی، جنگ روانی و...) (ب) تلقین در خانواده (تغییر رفتار همسر، تغییر در احساس و یا رفتار او و تربیت کودک و...) و دیگری: تلقین در درمان (هیپنوتیزم درمانی). هر چند در اکثر درمانهای روانشناختی و روان درمانی ها، تلقین نقش دارد اما به طور اخص هیپنوتیزم درمانی مجموعه تکنیکهایی است که مستقیماً بر قواعد تلقین استوار است و آموزش هیپنوتیزم در حوزه درمان یعنی آموزش همین قواعد درست تلقین کردن که باعث می شود تلقین مورد نظر، بهتر بر بیمار اثر گذاشته و باعث تغییرات مورد نظر در او گردد.

## ۲- وضعیت طرد نسبی ضمیر آگاه:

طبق این نظریه انسان دارای دو ضمیر آگاه و ناخود آگاه است. ذهن ناخود آگاه انسان قادر به استدلال استقرایی نیست و فقط به صورت قیاسی به تفکر و نتیجه گیری می پردازد. این ضمیر در هر شرایطی در کالبد فرد وجود دارد. در حالت هیپنوتیزم ذهن خود آگاه عقب نشینی می کند تا ذهن ناخود آگاه جانشین آن گردد و در نتیجه استدلال فرد در حالت هیپنوتیزم استدلال قیاسی است.

به هر حال حقیقت این است که هیپنوتیزم یک مکانیسم ذهنی پیچیده و ظریفی است که با یک تئوری و تعریف ساده، قابل توصیف نیست و هر تئوری تنها یک جنبه از آن را بیان میکند. در ادامه گفتار، این پدیده شگفت انگیز ذهنی را از دیدگاه دانشمندان علم روانشناسی بررسی می کنیم.

### هیپنوتیزم از دیدگاه روانشناسان:

**ویلیام اس. کروجر** معتقد است که هیپنوتیزم یک واقعیت پزشکی است و در همین حوزه باید آن را تعریف نمود.

**پیررآلم می** گوید: هیپنوتیزم روشی است که به وسیله آن هیپنوتیزور می تواند در فرد دیگری به نام سوژه، خواب مصنوعی ایجاد کند.

طبق نظر **ارنست نولر**، هیپنوتیزم علمی است که به وسیله آن وجدان طبیعی سوژه بر وجدان نهایی و فوق طبیعی او تاثیر می گذارد این خاصیت در جمیع اشیاء عالم وجود دارد لکن کیفیت آن به حسب استعداد و ماده او فرق میکنند.

در **لغت نامه قوانین بلاک** آمده: هیپنوتیزم علمی است که در درک و رفتار افراد به کمک دو عامل اثر میگذارد. یکی استفاده از قوانین تلقین پذیری و دیگری رسیدن به حالتی به نام خلسه هیپنوتیزی.

و **دکتر هیلگارد می** گوید: هیپنوز یک نوع گسست در هوشیاری و یا نوعی خیالبافی معطوف به هدف است.

از نظر **دکتر کاپلان**: هیپنوز حالت یا شرایطی است که شخص می تواند به تلقینات مناسب، پاسخ دهد این حالت با تغییراتی در ادراک، حافظه و ذهن فرد همراه است.

و به بیان **دکتر هربرت اسپیگل**: اگر در دامنه آگاهی بشری، حالت آگاهی معمولی در میان یک خط قرار گرفته باشد در یک انتهای این خط حالت اغماء یا بیهوشی کامل و در انتهای دیگرش هیپنوتیزم یا تمرکز زیاد قرار دارد. حالت خلسه یا ترانس یک باریکه یا نوار از حالت

تمرکز و تجمع وضع آگاهی و توجه انسانی می باشد که بسیاری از محرکات غیر مرتبط محیطی را حذف می کند.

**دکتر لیبولت** معتقد است : هیپنوتیزم نتیجه کاشتن باورها در ذهن است، باورهایی که میتوانند بگونه ای استادانه منجر به دستیابی به اهداف مطلوب شوند.

از دیدگاه **دکتر جیمز**، هیپنوتیزم پیوندی نزدیک با اعصاب دارد و هیپنوتیزور میتواند با نیروی اراده و تلقین ، سوژه را در حالت خواب قرار دهد.

**طرفداران تلقین** معتقدند: هیپنوتیزم حاصل القانات ممتد هیپنوتیزور در سوژه است.

**دکتر امیل کوئه** هیپنوتیزم را چیزی جز تلقین کردن به خود یا دیگران نمی داند.

**دکتر یوریس سیدیس** از شاگردان پروفیسور ویلیام جیمز، معتقد است هیپنوتیزم یک حالت غیر عادی مغز است که بصورت مصنوعی پدید آمده و عمدتاً با خاصیت تلقین پذیری اغراقی مشخص میشود و در جای دیگر میگوید : عامل اصلی در هیپنوتیزم، تلقین است و تلقین هم عبارت است از القاء فکری که بطور نیمه خودکار از قوه به فعل درآید.

**پروفیسور هیوزبنت** معتقد است : قسمتهای مختلف مغز ، هر یک وظایفی را بهعهده دارند و در هنگام هیپنوتیزم قسمتهای دیگر مغز که به اندیشههای مختلف توجه دارند ، از کار ایستاده و فقط یک فکر و موضوع برای سوژه باقی میماند و آن توجه و تمرکز به یک نقطه یا



فکر است و در چنین حالتی تلقین وارد صحنه شده و سوژه، افکار تلقین شده را می پذیرد.

**دکتر هیتربراون و دکتر مک‌این** از اساتید دانشکده دندانپزشکی گلاسکو معتقدند: هیپنوتیزم تغییر وضعیت و حالت هوشیاری است که تمرکز، تلقین و همکاری بیمار جهت ایجاد این حالت ضروری است. افراد کم هوش و کسانی که مشکلات نورولوژیکی دارند به سختی هیپنوتیزم میشوند.

**دکتر سید رضا جمالیان** متخصص بیماریهای عفونی درونی و عضو انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران، چهره شناخته شده در عرصه هیپنوتیزم علمی و مترجم توانای کتب روانشناسی معتقد است: هیپنوتیزم تنها یک حالت خواب گونه همراه با تلقین پذیری شدید نیست بلکه پدیده بسیار پیچیده ای است که هنوز به خوبی تفسیر نشده و حتی در حیوانات هم امکان پیدایش طبیعی یا مصنوعی آن وجود دارد.

**دکتر پرویز ترک زبان** متخصص پرودنتولوژی، چهره شناخته شده در عرصه هیپنودونتیک که صدها عمل جراحی به کمک هیپنوتیزم را با موفقیت در دانشگاه تهران بانجام رسانیده، معتقد است: خلسه هیپنوتیزمی یک وضعیت عصبی گذری و تعدیل یافته است که به کمک تحریک سیستم عصبی سمپاتیک یا پاراسمپاتیک بوجود می آید. این حالت با حالاتی مانند خواب، اغما و بیهوشی کاملاً متفاوت بوده و در واقع یک حالت ورای هوشیاری است. در این وضعیت، قدرت و قابلیت تلقین پذیری بسیار زیاد است. از آنجایی که

خلسه بر اثر تحریک سیستم عصبی حاصل میگردد ، لذا اساس و پایگاهی مادی و جسمی دارد .

با توجه به مطالب فوق و در یک نگاه کلی می توان هیپنوتیزم را اینگونه تعریف کرد :

هیپنوتیزم به حالتی از ذهن اطلاق می شود که در آن سوژه توجه کامل به موضوعی پیدا کرده است و تغییرات واضحی در هوشیاری او صورت گرفته است که براحتی به تلقیناتی که از سوی عامل داده می شود جواب مثبت می دهد و این وضعیت منشاء آثار عجیب و حیرت آوری می گردد.

برای روشن شدن این مطلب که چگونه تمرکز ذهن می تواند عامل آثار حیرت انگیز گردد، توجه‌تان را به مثالی در این مورد جلب می کنم.

برای روشن نمودن لامپ ۲۲۰ ولت ، نیاز به منبعی از انرژی الکتریکی است که این مقدار را دارا باشد . تعداد ۱۵۰ عدد باطری ۱/۵ ولت می تواند چنین انرژی را تامین کند ولی تنها موقعی این اتفاق صورت می پذیرد که باطری ها به حالتی خاص به هم متصل باشند که در اصطلاح به آن سری گفته میشود ( یعنی باطریها بگونه ای چیده شوند که قسمت مثبت هر باطری به قسمت منفی باطری دیگر متصل شده باشد و در انتها فقط یک قطب مثبت از یک طرف و یک قطب منفی از طرف دیگر باقی مانده باشد) تنها به همین روش است که لامپ ۲۲۰ ولت با این تعداد باطری قلمی روشن می شود اما در

وضعیت دیگر که در اصطلاح به آن موازی اطلاق می شود که قطب های مثبت به یکدیگر و قطب های منفی نیز به یکدیگر متصل شده باشند ، مقدار انرژی حاصل  $1/5$  ولت بوده ولی با آمپری به میزان ۱۵۰ برابر قبل که موجب روشن شدن لامپ نمی شود.

تجربه عملی نشان می دهد که وجود یک مقدار معین از انرژی برای انجام یک فعالیت خاص به تنهایی کافی نیست بلکه نحوه مصرف شدن آن انرژی است که سهم عمده را در صورت یافتن یک فرآیند برعهده دارد. ذهن انسان دائماً در حال فعالیت است و دارای انرژی فوق العاده ای است که به تدریج در حال مصرف می باشد و مانند همه چیزهای دیگر برای کارایی بهتر و موثر تر آن ، نیاز به تمرکز و توجه کامل به موضوع مورد نظر می باشد. در واقع انرژی های مورد مصرف در ذهن در صورتی که با تمرکز و توجه کافی روی یک نقطه معین و مشخص معطوف گردد منشاء اثراتی خواهد شد که تقریباً عجیب و تا حدودی غیر قابل باور است.

### فکر برتر

تفکر مهم ترین و اساسی ترین فعالیت ذهن است و طبق روایات رسیده از بزرگان دینی ما، بالاترین عبادتی است که انسان می تواند انجام دهد ؛ چگونه ای که در بعضی روایات ،ساعتی تفکر ،ارزشمندتر از هفتاد سال (به مقدار یک عمر معمولی)عبادت معرفی شده است . طبق تعالیم دینی ،آنچه که یک انسان را بالاتر از سایر مخلوقات و سزاوار بهشت می سازد تفکر و پیروی از عقل است . پس ناگفته پیداست که بر هر انسانی شناخت کارکرد های این ذهن لازم و ضروری می باشد.

تفاوت افراد با یکدیگر تنها در نحوه بینش و تفکر آنهاست و موضوعات مورد تفکر هر انسانی از زمینه ها و مقدماتی ناشی می شود که در طول زندگی خود با آنها مواجه بوده است و به همین خاطر است که در این دنیای بزرگ هیچ دو نفری پیدا نمی شوند که مثل هم فکر کنند و اصولاً تنها عاملی که یک شخص را از دیگری برتری می دهد فکر برتر اوست.

### تقویت قوای فکری

راه ساده ای وجود دارد که تفکرات شخص تقویت و قدرتمند گردد و در سایه آن صاحبش را برتر و قدرتمند تر از دیگران قرار دهد. آن راه ساده تمرکز قوای ذهنی و فکری اوست . تمرکز ذهن دقیقاً مثل همان وضعیتی است که برای نور خورشید در هنگامی که ذره بین را در معرض تابش آن قرار می دهیم ، صورت می گیرد .یعنی ایجاد حرارت بسیار زیاد بگونه ای که باعث ایجاد آتش میگردد .

شاید در ابتدای امر عجیب به نظر برسد ولی واقعیت دارد که بیاد آوردن خاطرات فراموش شده ، بی حسی کامل بدن ، خشک شدن عضلات ، احساس گرما در هوای سرد و برعکس ، از بین بردن ترس در شرایط وحشتناک و ترسیدن در وضعیت عادی ، سفر ذهنی به آینده و گذشته ، ارتباط با نفس مجرد و دیدن آن ، جدا شدن از بدن و پرواز روح و دهها مورد اینچنینی ، همه از فعالیت های ذهن آدمی و قابل حصول برای افراد در حال هیپنوتیزم است

شیوه ای که در این نوشتار ارائه می شود ساده ترین و در عین حال عملی ترین راه برای دستیابی به این قابلیت ذهن است ، بگونه ای که هر کس با کمی دقت و تامل در این نوشتار و بکارگیری روش ارائه شده در آن به آسانی خواهد توانست دیگران و خودش را هیپنوتیزم نماید.



## تاریخچه هیپنوتیزم :

هر چند اطلاعات چندانی درباره نحوه کشف هیپنوتیزم توسط انسانهای اولیه نداریم ولی شواهد و مدارک بدست آمده حاکی از کاربرد آن در زمانهای گذشته است. اثر وقایع هیپنوتیزی بر روی لوحهای سنگی مصر و نیز نوشته های قدیمی و نقاشیهای بدست آمده از دیواره غارها از زمانهای بسیار گذشته و مطالبی که در اولین فصل کتاب تورات در مورد خواب عمیق (هیپنوتیزم) بیان شده ، حاکی از قدمت طولانی این پدیده است.

در میان اقوام مختلف نیز حالت خلسه و جذب در قالب مراسم گروهی ظاهر شده و پس از هزاران سال هنوز هم به همان صورت تکرار میگردد که نوعی هیپنوتیزم محسوب می گردد.

اما تاریخ هیپنوتیزم نوین با *فرانس آنتوان مسمر* (۱۷۳۴-۱۸۱۵م) آغاز میشود. وی معتقد بود پدیده های هیپنوتیزی وابسته به مغناطیس حیوانی هستند که این جریان مغناطیسی از بدن هیپنوتیزم کننده خارج شده و وارد بدن هیپنوتیزم شونده میشود . بعدها روش وی در درمان بیماریها به روش مسمریسم موسوم گردید.

بعد از او دکتر *جیمز برید* اولین فردی بود که لغت هیپنوتیزم به معنای خواب را برای این حالت انتخاب کرد. وی ابتدا تصور میکرد که عامل اصلی در هیپنوتیزم نگاه است ولی بعدها متوجه شد که هیپنوتیزم جز تلقین شفاهی هیپنوتیزور و تلقین پذیری هیپنوتیزم شونده چیز دیگری نیست. دکتر *جیمز اسدیل* و دکتر *الیوتسون* از هیپنوتیزم جهت بیهوشی بیماران و نیز جراحیهای کوچک و بزرگ

استفاده نمودند. دکتر **شارکو** نیز از این پدیده در درمان بیماران هیستریکی بهره جست.

در طول تاریخ هیپنوتیزم دانشمندان بزرگی مانند **فروید، شارکو، پاولف، اریکسون و هیلگارد** و... درخشیده و تحقیقات گسترده ای در این زمینه انجام دادند تا اینکه در سال ۱۹۵۷ انجمن هیپنوتیزم بالینی در آمریکا تشکیل شد.

هیپنوتیزم اولین روش گسترده برای ایجاد خلسه و ریلکسیشن است که در جهان گسترش یافته است. امروزه از بسیاری از جنبه های هیپنوتیزم در پزشکی، روانپزشکی و دندانپزشکی استفاده می شود. لازم به ذکر است که متاسفانه این روش در بیشتر مواقع، عرصه خصومت های شخصی و حرفه ای بوده است و گاهی نیز دستاویزی برای نمایشگرانی که با استفاده از ناآگاهی مردم، حیرت آنان و رضایت خودشان را فراهم می آورند.



## تغییر نگرش

## اولین قدم برای یادگیری هیپنوتیزم

تجربه نشان داده است که اولین قدم برای یادگیری و انجام هیپنوتیزم باور این مطلب است که تغییر وضعیت و شرایط موجود، ممکن است موجب اتفاق های جدیدی باشد.

این مطلب در عین حالی که بسیار بدیهی و روشن است، اعتقاد به آن بسیار مهم است و صد البته در همه فعالیت های انسان می تواند تاثیر گذار باشد ولی متأسفانه باید گفت که بسیاری از افراد هرگز به این اصل مهم و ساده و بدیهی اعتقاد پیدا نمی کنند و حاضرند زندگی خود را با هزاران مشکل و مشقت سپری کنند، ولی هیچگاه تغییری را در *نحوه نگرش و عملکرد* خود بوجود نیاورند. واضح است که در بیشتر مواقع برای انجام یافتن و تحقق یک موضوع راه های متعددی وجود دارد و اینگونه نیست که رسیدن به هدفی معین، تنها یک راه داشته باشد.

براستی چرا باید فکر کنیم که زندگی ما باید به همین گونه که هست، باشد و نمی تواند شکل و وضعیت جدید و بهتری داشته باشد.

به یاد داشته باشید *انسانهای موفق* در طول تاریخ تاثیرگذار ترین و مهمترین سوالی که از خودشان پرسیده اند این بوده است که :

*آیا برای رسیدن به هدف، راه دیگری هم وجود دارد؟*

اگر عادت کنیم که این سؤال را از خودمان بپرسیم و به دنبال جوابی برای آن باشیم می توانیم بزرگ ترین تغییرات را در زندگیمان بوجود بیاوریم.



فراموش نمی کنم که سالها قبل وقتی که برای اولین بار با تصاویر جادویی سه بعدی مواجه شدم مثل خیلی از افراد، ابتدا انکار می کردم که ممکن است در پشت یک تصویر مبهم و بهم ریخته تصویری زیبا و خیره کننده و شفاف وجود داشته باشد ولی واقعیت چیز دیگری بود. تنها موقعی توانستم این تصاویر را ببینم که وضعیت عادی نگاهم را تغییر بدهم و زاویه دید چشمانم را عوض کنم.

تصاویر سه بعدی توسط کامپیوتر و نرم افزار مخصوصی کشیده می شوند و برای دیدن آن حتما باید با دوچشم و با تغییر زاویه دید به آنها نگاه کرد و در دنیای اینترنت به راحتی می توان به آنها دسترسی داشت و البته نگارنده نیز مجموعه ای از این تصاویر را در قالب نرم افزاری تحت عنوان *در نگاه تو* تهیه و منتشر کرده است. نکته جالب توجهی که در این تصاویر وجود دارد این است که اگر زاویه دیدمان عوض نشود هرگز این تصاویر را نخواهیم دید چنانکه: *برای موفقیت و شروع رشد و ترقی، اولین قدم، تغییر در نحوه نگرش و عملکردها است.*

زمین دور خورشید می چرخد و شب و روز پدید می آید. در همه این روزها و شب ها که می آیند و می روند، اتفاق های خوب و بد در همه جای دنیا، بین همه آدم ها تقسیم می شود. هرکسی سهمی از خوشبختی یا بدبختی دارد که خودش این سهم را انتخاب می کند. در هر روز می شود چند طلوع درخشان را دید، می شود هزاران غروب سیاه رنگ را هم شاهد بود. در هر شب می شود، هزار ستاره امید،

چید و هم می شود هزاران شهاب سنگ بدبختی را شمرد. این ما هستیم که به لحظه هایمان معنا می دهیم. اگر در افق های بلند و بی کرانه، هدفی روشن را نشان کرده باشیم آن وقت هرچه قدر هم که تصادف، حوادث ناگوار یا اتفاقات ناخوشایند برایمان پیش بیاید، بر این باور خواهیم بود که فقط زمان تحقق هدفمان عقب افتاده است. اگر هدفمند باشیم، تلاش می کنیم تا همیشه موفق باشیم. اگر هدفمند باشیم و برای تحقق اهدافمان تلاش کنیم هیچ وقت دنیا را مخالف خواسته های خود نمی بینیم و در فرهنگ لغاتمان جایی برای واژه «شانس» باقی نمی ماند.

آدم های ناموفق بیشتر از آدم های موفق از شانس و اقبال دم میزنند. آنها همواره تلاش می کنند تا بی هدفی و سرگردانی خود را که سبب بی تحرکی شان شده و در نتیجه هیچ حاصلی برایشان نداشته است، به شانس و اقبال بد خود ارتباط بدهند.

«جان هانتر/لیویه» که از متفکران بزرگ است، می گوید: «مردم اشتباهات خود را روی هم می ریزند و از آن غولی می سازند که نامش، شانس و اقبال است.»



### نحوه تفکر؛ کلید خوش شانس

دکتر «ریچارد وایزمن»، روانشناس دانشگاه هارتفورد شاپز مدتها درباره «شانس» تحقیق کرده است. او از سالها قبل مطالعات گسترده ای را برای یافتن پاسخ این سؤال که «چرا برخی از مردم بی وقفه در زندگی «شانس» می آورند درحالی که سایرین همیشه «بدشانس» هستند؟» انجام داده است. امروز او در برابر این پرسش، می گوید: «کلید خوش شانس یا بدشانسی آدم ها در افکار و کردارشان نهفته است.» دکتر «ویزمن» یک آزمایش ساده برای اثبات این ادعای بزرگ انجام داده که آن را توضیح می دهد:

«من معتقد بودم که همه افراد با فرصت های خوب برخورد می کنند اما فقط افرادی که «خوش شانس» تلقی می شوند آنها را درمی یابند و بقیه افراد اصلا این فرصت ها را نمی بینند به همین دلیل به دو گروه افراد «خوش شانس» و «بدشانس» روزنامه ای دادم و از آنها خواستم آن را ورق بزنند و بگویند چند عکس در آن هست. به طور مخفیانه یک آگهی بزرگ را وسط روزنامه قرار دادم که می گفت: «اگر به سرپرست این مطالعه بگویید که این آگهی را دیده اید ۲۵۰ پوند پاداش خواهید گرفت.» با این که این آگهی کاملاً خیره کننده بود، بیشتر افرادی که خود را بدشانس معرفی می کردند، آن را ندیدند. درحالی که تقریباً همه افراد خوش شانس متوجه آن شدند.»

وی می افزاید: «مطالعه من نشان داد که افراد بدشانس عموماً عصبی تر از افراد خوش شانس هستند و این فشار عصبی توانایی آنها در

توجه به فرصت‌های غیرمنتظره را مختل می‌کند. در نتیجه آنها فرصت‌های غیرمنتظره‌ای که می‌تواند منشاء تغییرات مثبت در زندگی آنان گردد را به خاطر تمرکز بیش از حد بر سایر امور از دست می‌دهند.»

افراد خوش شانس آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتیجه همه آن‌چه را که در اطرافشان وجود دارد می‌بینند و نه فقط آنهایی را که در جست‌وجویش هستند، او می‌گوید: «تحقیقات من در مجموع نشان داد که آدم‌های خوش اقبال براساس چهار اصل، با اتکا به خدا برای خود فرصت ایجاد می‌کنند.

#### چهار اصل طلایی

۱: آنها در ایجاد و یافتن فرصت‌های مناسب مهارت دارند،

۲: به قوه شهود گوش می‌سپارند و براساس آن تصمیم‌های مثبت می‌گیرند،

۳: به خاطر اندیشه‌رها و پاک و توقعات مثبت، هر اتفاق نیکی، برای آنها رضایت بخش است

۴: نگرش انعطاف‌پذیر آنها، بدبختی را به خوش اقبالی بدل می‌کند.»

دکتر «وایزمن» که به شدت طرفدار نظریه وجود تفکر منفی در افرادی است که خود را «بدشانس» توصیف می‌کنند، راهکارهای عملی برای تغییر نگرش و حرکت به سوی کشف صحیح مفهوم «شانس و اقبال» ارائه می‌دهد: «ایمان داشته باشید و به غریزه باطنی

خود گوش کنید. مطمئن باشید که چنین کاری پس از مدتی نتیجه مثبت خواهد داشت. با گشادگی خاطر با تجارب تازه روبه رو شوید و عادات روزمره را بشکنید. هر روز چند دقیقه ای را صرف مرور حوادث مثبت زندگی کنید و در ازای آنها از خدا سپاسگزاری کنید.

پیش از یک دیدار یا یک تماس تلفنی مهم یا هر اتفاق دیگری، آن را مجسم کنید و خود را در آن موفق ببینید و یقین کنید که بخت و اقبال همان چیزی است که انتظارش را دارید.»

توجه به موضوع «شانس و اقبال» در همه کشورها وجود دارد. گروهی زیادی از مردم دنیا به شدت طرفدار تقسیم بندی آدمها به دو دسته «خوش شانس» و «بدشانس» هستند. گروهی از محققان معتقدند که جماعت دسته دوم از خیل آدم های ناموفق و شکست خورده هستند و برای توجیه عملکرد غلط خود در مسیر زندگی دست به دامن واژه «شانس» می شوند. البته تقریباً در همه جای دنیا، نگاه مذمومی به نگرش متکی بر «شانس و اقبال» در کسب موفقیت، وجود دارد.

مثل های رایج در برخی از کشورها موید این مدعاست.

اسکاتلندی ها می گویند: اگر ما آنچه بایستی کنیم، می کردیم، به آنچه بایستی داشته باشیم، می رسیدیم.

مراکشی ها می گویند: اگر شانس مرا رئیس قومی سازد، از کجا معلوم که بلافاصله نابود نسازد.

یونانی ها میگویند: شانس اسلحه ای است که شیطان به دست ما میدهد.

سوئدی ها می گویند: عمر شانس با عمر یک گلوله برفی روی بخاری

*آلمانی ها* می گویند : طالع و اقبال هرکس به دست خودش است. و فرانسوی ها معتقدند: کسی که از سرنوشت خود شکایت کند، از کودنی و ناچیزی روح خویش شکایت کرده است. زندگی پویاست و همین پویایی است که آن را زیبا و غیرقابل پیش بینی می کند. هیچ چیزی ثابت نمی ماند با این همه به نظرمی رسد که ما گاه این قانون را فراموش می کنیم و رنجهای زیادی را به خود تحمیل می کنیم .

خلاصه کلام اینکه برای بالا بردن کیفیت زندگی نیاز اساسی به تغییر نگرش و تجدید نظر در تصویر ذهنی خویش داریم . رفتارها نشانه ای از نوع نگرش ذهنی فرد نسبت به خود و جهان پیرامون او هستند و بدین لحاظ رفتارهایی مانند:

منفی صحبت کردن درباره ی خود ، اهمیت ندادن به نیازهای خویش، ناتوانی در بیان عواطف ، ناتوانی در پذیرفتن و لذت بردن از عواطف و محبت دیگران ، انتقاد از دیگران ، مقایسه خود با دیگران ، محروم کردن بی دلیل خود از رفاه و آسایش ، احساس گناه و حسادت همگی حاکی از اشتباه فرد در تصویر ذهنی خویش اوست و لازم است به سرعت نسبت به تغییر و تجدید نظر در این نگرشها اقدام نماید.

ابن سینا فیلسوف و حکیم بزرگ جهان اسلام می گوید : عاقل کسی است که در مواجه شدن با موضوعاتی که به سختی قابل قبول و باور است احتمال صحت و درستی آن را بدهد و هرگز با انکار و رد کردن، خود را محروم از آثار مثبت آن نسازد و این یعنی مهم ترین قدم برای تغییر در نگرش و اصلاح آن.

### - سکون و آرزو، اولین قدمهای راه موفقیت

این دو قانون طلایی که پیوستگی همیشگی باهم دارند، راز اصلی همه پیروزیهایی هستند که بشر، طی تاریخ بدست آورده و از این پس نیز به دست خواهد آورد.

هیچ کس نمی تواند «لحظه تحول و تغییر» را تجربه کند، مگر آن که در یک لحظه خاص، به دنیای سکون و آرامش وارد شود. زمانی که پا به جهان سکون و آرامش می گذارید، اجازه دهید که همه افکار پراکنده شما متوقف شوند و دنیای خارج را فراموش کنید، در آن موقع می توانید آینده نیامده خود را برای همیشه متحول سازید چون آن لحظات، لحظه تصمیم گیری و طراحی آرزوهاست. هر آرزویی که در آن لحظه عمیقاً و قلباً در نظر بگیرید، همان طرح و نقشه آینده شما خواهد بود و از آن لحظه به بعد شما نیز می توانید مطمئن باشید که از تمام قدمهای رسیدن به آرزو، نخستین و مهمترین آن را برداشته اید. از آن لحظه به بعد شما اربه ران سرنوشت خود خواهید بود. یعنی جهان با همه مشکلاتش در دست شما هم چون موم جلوه می کند، و می توان به دلخواه آن را تغییر داد. پس برای آن که شما نیز آن لحظه جادویی و اسرارآمیز را تجربه کنید، مکانی خلوت را انتخاب نموده و چندین بار بدون آن که، آنرا بر زبان آورید در ذهن خود بگوئید: «هنوز برای موفقیت دیر نیست» این جمله جادویی را بطور مکرر و در ذهن خود خطاب به خودتان و تمامی جهان بگوئید:

«هنوز برای موفقیت دیر نیست»

وقتی شما جمله فوق را به این نحو به خودتان و به جهان اعلام

می‌کنید، روح شما آن را کاملاً دریافت می‌کند و از آن لحظه به بعد، تمامی کائنات و یا حداقل قسمتی از این کائنات به ندای شما گوش می‌کند و از آمادگی شما برای تغییر و تحول آگاه می‌گردد. آیا می‌دانید نام این لحظه چیست؟ شاید درست حدس زده باشید. نام آن لحظه «تقدیر» است و شما سعادتمندانه از آن گذر کرده‌اید. یعنی با یک فکر و اندیشه عمیق و یک آرزوی ژرف، لحظه تقدیر را تجربه کردید.

*ناپلئون هیل* در کتاب فکر کنید و ثروتمند شوید\*، گام هفتم به سوی ثروت را به اهمیت تصمیم‌گیری اختصاص داده و می‌گوید:

«زندگی ۵۰۰۰ زن و مرد شکست خورده را مورد تحقیق و بررسی قرار دادند و سرانجام از بین تمامی عوامل شکست و ناکامی این افراد، عامل ناتوانی در تصمیم‌گیری، را مهمترین عامل اعلام نمودند. هیل معتقد است که عدم تصمیم‌گیری همان دشمن مشترکی است که همگی باید بر علیه آن قیام کنیم.



## اصول موفقیت

اگر همه کتابها و مقالاتی را که در زمینه موفقیت به رشته نگارش درآمده‌اند، مورد بررسی دقیق قرار دهیم، سرانجام با ۱۴ دستورالعمل مواجه می‌شویم که با عمل به آن می‌توانیم مزه شیرین موفقیت را بچشیم. این چهارده اصل عبارتند از:

- ۱- آرزوی موفقیت
- ۲- استفاده از فرصتها
- ۳- قابلیت و آمادگی برای تغییر وضعیت
- ۴- استفاده از تخصص
- ۵- بهره‌گیری از تجربه دیگران
- ۶- به دنبال نوآوری و موضوعات جدید بودن
- ۷- استفاده از خلاقیت
- ۸- استفاده از دستور العملهای تلقین
- ۹- تعیین میزان مورد نیاز از موفقیت
- ۱۰- کوشش همیشگی و پایدار
- ۱۱- نهراسیدن از شکست
- ۱۲- دید مثبت داشتن
- ۱۳- بهبود روابط اجتماعی و استفاده از مهارتهای کلامی
- ۱۴- رعایت قوانین کائنات

در کتاب زیبایی «*قورباغه را قورت بده*» نوشته برایان تریسی که عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال را به خود اختصاص داده است؛

رمز و راز موفقیت به زبانی ساده و عملی بیان شده است که در ادامه به آن اشاره می‌کنم.

**مروری بر کتاب «قورباغه را قورت بده»**

قدیمی‌ها گفته‌اند: اگر سخت‌ترین کاری که باید هر روز صبح انجام بدهی، این باشد که قورباغه زنده‌ای را قورت بدهی، قبل از همه این کار را انجام بده زیرا با این کار در بقیه روز خیالت راحت است که سخت‌ترین کار خود را انجام داده‌ای. قورباغه در این مثال یعنی بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کاری که شما باید انجام بدهید. همان کاری که اگر الآن فکری برایش نکنید، به احتمال زیاد همین طور برای انجام آن تنبلی خواهید کرد. ضمناً کار مورد نظر همان کاری است که انجام آن در حال حاضر می‌تواند بیشترین تاثیر مثبت را در زندگی شما بگذارد. قدیمی‌ها همچنین گفته‌اند: اگر قرار است دو تا قورباغه را بخوری، اول آن یکی را که زشت‌تر است، بخور!....

نویسنده این کتاب که امروزه آوازه‌ای جهانی دارد و از تنوریسین‌های معروف موفقیت در جهان به شمار می‌آید، خود حکایتی عجیب دارد. از ترک تحصیل در دوران نوجوانی گرفته، تا کارهای سخت و کارگری در یک کشتی باربری و فروشنده‌گی دوره‌گرد اجناس مختلف... او در سیر زندگی عادی به یک مکاشفه شگفت‌آور بر می‌خورد که زندگی و حیات او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مکاشفه‌ای که او از آن این گونه یاد می‌کند:

« به خاطر تجربیات ناموفقی که در زندگی داشتم، یک نوع احساس ضعف و عدم کارایی در من شکل گرفته بود. در این مخمصه ذهنی گرفتار شده بودم که فکر می‌کردم کسانی که بهتر از من عمل می‌کنند، واقعاً بهتر از من هستند. ولی سرانجام آن چه یاد گرفته بودم این بود که این فکر ضرورتاً درست نیست. آنها فقط کارها را با روش بهتری انجام می‌دادند و از نظر منطقی آن چه را که یاد گرفته بودند، من نیز می‌توانستم یاد بگیرم.

این مطلب، برای من در حکم یک مکاشفه بود و من از این کشف هم مبهوت بودم و هم هیجان زده و هنوز هم هستم. دریافتم که می‌توانم زندگی خود را تغییر دهم و می‌توانم تقریباً به هر هدفی که برای خودم تعیین می‌کنم، برسم. همین گونه نیز شد. او ظرف چند سال تبدیل به یک فروشنده تراز اول شد. آن گاه چندین شرکت را تأسیس و راه اندازی کرد و از دانشگاه معتبری در رشته مدیریت بازرگانی مدرک گرفت. سپس توانست زبان‌های فرانسه، آلمانی و انگلیسی را یاد بگیرد و آنگاه به عنوان سخنران، مربی یا مشاور با بیش از ۵۰۰ کمپانی همکاری کند.

جالب است بدانید او در حال حاضر سالانه برای بیش از سیصد هزار نفر سخنرانی می‌کند و سمینارهایی برگزار می‌کند که بیش از بیست هزار نفر شرکت کننده دارد. او دستیابی به این موفقیت‌ها را مرهون عواملی می‌داند که در این کتاب به معرفی آنها پرداخته است. بیست و یک روش عالی که در پرتو آنها می‌توان بیشترین کار را در کمترین زمان انجام داد با هم این روشها را مرور می‌کنیم:

- ۱- قبل از هر کار سفره را بچینید. دقیقاً تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. روشن بودن خواسته‌ها برای رسیدن به هدف یک شرط اساسی است. پیش از شروع کار، هدف‌ها و تصمیم‌هایتان را بنویسید.
- ۲- برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید. برنامه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید. در مقابل هر دقیقه‌ای که صرف برنامه‌ریزی می‌کنید، به هنگام اجرای آن، پنج یا شش دقیقه در وقت خود صرفه‌جویی خواهید کرد.
- ۳- قانون ۲۰/۸۰ را در همه امور به کار بگیرید. ۸۰ درصد از دستاوردهایتان نتیجه ۲۰ درصد از فعالیت شماست. همواره تلاش کنید فعالیت‌های خود را روی این ۲۰ درصد متمرکز نمایید.
- ۴- پیامد کارها را در نظر داشته باشید. مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارهای شما آنهایی هستند که می‌توانند بیشترین تأثیر را چه مثبت و چه منفی روی کار و زندگی شما بگذارند. به جای تمرکز روی سایر کارها، تمام توجه‌تان را معطوف به این نوع کارها کنید.
- ۵- روش الف ب پ ت ث را مدام به کار بگیرید. قبل از شروع، لیستی از کارهایتان تهیه کنید و سپس آنها را از نظر ارزش و ضرورت، اولویت‌بندی کنید تا مطمئن شوید که همیشه در حال انجام مهم‌ترین کارهایتان هستید.
- ۶- روی اهداف اصلی تمرکز کنید. نتایجی را که باید قطعاً از کارتان به دست آورید تا بتوانید بگویید که به خوبی از عهده کار بر آمده‌اید، مشخص کنید و در تمام مدت قاطعانه به دنبال به دست آوردن آنها باشید.
- ۷- به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید. هیچ وقت برای انجام همه

کارها وقت کافی وجود ندارد، اما همیشه برای انجام مهم‌ترین کارها وقت کافی هست.

۸- پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید. آمادگی تمام و کمال قبل از شروع کار مانع عملکرد ضعیف می‌شود.

۹- همیشه یک شاگرد باقی بمانید. در ارتباط با کارهای ضروری و مهمتان، هر مقدار دانش و مهارت بیشتری به دست آورید، می‌توانید سریع‌تر آنها را شروع کنید و زودتر به اتمام برسانید.

۱۰- استعداد/دهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید. دقیقاً مشخص کنید چه کاری است که در حال حاضر خیلی خوب انجام می‌دهید یا در آینده می‌توانید خیلی خوب انجام دهید. سپس تمام توان خود را در انجام آن به کار گیرید.

۱۱- محدودیت‌های اصلی خود را مشخص کنید. محدودیت‌ها و یا عوامل بازدارنده درونی و بیرونی خود را مشخص کنید. عواملی که سرعت شما را در دستیابی به مهم‌ترین هدف‌هایتان تعیین می‌کنند. سپس تمرکزتان را به از بین بردن این محدودیت‌ها معطوف کنید.

۱۲- هر بار یک بشکه جلو ببرید. اگر کارها را مرحله به مرحله انجام دهید، می‌توانید بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین کارها را به اتمام برسانید.

۱۳- خودتان را تحت فشار نگذارید. تصور کنید که یک ماه دیگر باید شهر را ترک کنید. طوری کار کنید که گویا مجبور هستید، قبل از ترک شهر تمام کارهای اصلی‌تان را به اتمام برسانید.

۱۴- قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید. اوقاتی از روز را که از نظر ذهنی و جسمی کارایی بیشتری دارید مشخص کنید و مهم‌ترین

و ضروری ترین کارهایتان را در این اوقات انجام دهید. به اندازه کافی استراحت کنید تا بتوانید بیشترین بازدهی را داشته باشید.

۱۵- خودتان را به فعالیت ترغیب کنید. خودتان مشوق خودتان باشید. در هر شرایط و موقعیتی، به دنبال کسب نتایج خوب باشید. به جای تمرکز بر مشکلات به دنبال راه حل بگیرید. همواره فردی خوش بین و سازنده باشید.

۱۶- روش تنبلی سازنده را تمرین کنید. هیچ کس نمی تواند همه کارها را انجام دهد. بنابراین باید یاد بگیرید که از روی عمد در انجام برخی از کارهایی که از ارزش و اهمیت کمتری برخوردار هستند تنبلی کنید. با این کار خواهید توانست وقت کافی برای محدود کارهایی که واقعاً مهم هستند، ایجاد کنید.

۱۷- قبل از همه سخت ترین کار را انجام دهید. روزتان را با سخت ترین کار آغاز کنید. کاری که می تواند بزرگ ترین تأثیر را بر خودتان و حرفه تان بگذارد و تا وقتی که آن را تمام نکرده اید، دست از کار نکشید.

۱۸- کار را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید. کارهای بزرگ و پیچیده را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید و سپس هر بار، یک بخش از کار را شروع کرده و به اتمام برسانید.

۱۹- وقت بیشتری ایجاد کنید. برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که به صورت طولانی در هر روز، وقت کافی برای تمرکز کامل روی کارهای مهم و اصلی داشته باشید.

۲۰- سرعت انجام کار را افزایش دهید. عادت کنید که کارهای اصلی

خود را سریع انجام دهید. به عنوان فردی که کارها را سریع و دقیق انجام می‌دهد مشهور شوید.

۲۱- هر بار یک کار مهم/انجام دهید. کارهای ضروری‌تان را دقیقاً مشخص کنید. سریعاً کار را شروع کنید و سپس بدون توقف تا اتمام صددرصد کار پیش بروید. این رمز واقعی افزایش کارایی و بهره‌وری فردی است.

اراده کنید که هر روز این اصول را تمرین کنید تا جزئی از عادات‌های شما شوند. با ایجاد این عادات‌های مدیریت فردی و تبدیل آنها به بخشی از ویژگی‌های شخصیت خود، آینده‌تان را تضمین کنید.

### هیپنوتیزم و معارف دینی

شکستن دیوار های ذهنی و موانع فکری از بزرگترین قدمهای رسیدن به هر هدفی است و تمرکز ذهن از بهترین عوامل از بین بردن این موانع محسوب می گردد.

نمونه ای از عملکرد و کارایی تمرکز ذهن که بعنوان مقدمه اصلی هیپنوتیزم است، را می توانید در داستان شیرین و عبرت انگیز زندگی حضرت یوسف (که در یازدهمین سوره قرآن آمده است)، ببینید .

#### تمرکز ذهن و بی تفاوتی به محیط اطراف

زلیخا مجلسی را تشکیل داد تا زنان مصر که همگی زبان به ملامت زلیخا باز کرده بودند؛ به دعوت او در یک جا جمع شوند و در مقابل هر یک از ایشان میوه هایی قرار داد که برای خوردن آن میوه ها نیاز به چاقو بود. درست زمانی که هر کدام از زنان چاقویی در دست گرفته و شروع به پوست کندن میوه ای می کنند، از یوسف میخواهد تا وارد مجلس شود.

زنان مصر با دیدن جمال زیبای یوسف محو تماشای او میشوند و به نوعی تمرکز ذهنی غیر اختیاری در ایشان صورت میگیرد در این هنگام زنان مصری دستان خود را بریدند و خودشان اصلا متوجه نبودند که در حال انجام چه کاری هستند.

در واقع توجه خاص و تمرکز حواس آنها ، مانع از عکس العمل مغزی ایشان به محرک بریده شدن دست با چاقو و احساس درد می گردد.

همچنین در داستان مشهوری از زندگی امیر المومنین علی (علیه السلام) آمده است که در یکی از جنگ ها تیری به پای ایشان اصابت می کند



و آنچنان درد داشت که یاران آن حضرت به هیچ عنوان نمی توانستند  
آن تیر را از پای ایشان خارج کنند .

همسر گرامی آن بزرگوار یعنی حضرت زهرا (علیها السلام) با شنیدن  
این واقعه توصیه می کنند که بگذارند ایشان وارد نماز و مشغول به  
ذکر و عبادت خداوند شود و آنگاه تیر را از پای او در آورند و یاران آن  
حضرت به این صورت تیر را از پای آنحضرت خارج می کنند.

در واقع تمرکز و توجه ذهنی آن بزرگوار آنچنان حالت جذبه و  
بیخودی ایجاد می کند که از وجود جسمی خود غافل می شوند و  
دیگر احساس درد نمی کنند و در حقیقت درد که محرکی است برای  
ذهن با عدم عکس العمل ذهن مواجه می شود.

در تجربه های شخصی نگارنده نیز بارها اتفاق افتاده که در حال  
هیپنوتیزم سوزنی را به دست سوژه ها می زدم و هنگامی که از آن  
حالت خارج می شدند، بسیاری از آنها با کمال تعجب از نحوه و زمان  
فرو رفتن سوزن در بدن خود اظهار بی اطلاعی می کردند.

### ذهن و هیپنوتیزم

تجربه ثابت کرده است که آنچه در هیپنوتیزم اتفاق می افتد هیچ ربطی به قدرت های درونی هیپنوتیزور و نیروهای مرموز وجود او ندارد و تنها یک وضعیت ویژه و حالتی از مکانیزم ذهن سوژه است که وقوع هیپنوتیزم را امکان پذیر میکند و حقیقت اینست وقوع هیپنوتیزم به این جهت است که:

**ذهن این قابلیت را دارد که به محرکهای غیرواقعی عکس العمل واقعی نشان بدهد.**

یعنی حتی اگر عوامل تحریک کننده ذهن؛ خیالی و توهمی نیز باشد ، امکان دارد که ذهن عکس العمل واقعی از خود نشان بدهد. وقتی یک منظره خیالی لذت بخش را در ذهن مرور می کنیم و با بهره گیری از مقدمات هیپنوتیزم ، وارد آن فضای خیالی می شویم ، لذتی واقعی و احساسی کاملاً طبیعی را تجربه می کنیم و این تقریباً بالاترین نتیجه‌ای است که می توان از هیپنوتیزم حاصل کرد . در مواردی که امکان فراهم شدن واقعیت حقیقی وجود ندارد هیپنوتیزم ساده ترین طریق دستیابی به واقعیت مجازی است . در مباحث آینده توضیح بیشتری در مورد واقعیت مجازی و واقعیت حقیقی داده خواهد شد.



## دومین قدم ( برای یادگیری و انجام هیپنوتیزم)

### اجرای دقیق مکانیزم تمرکز ذهن

از قدیم گفته اند: «خواستن توانستن است» و رسیدن به هر هدفی به سادگی امکان پذیر است ولی به شرط آنکه قبلاً اطلاعات کافی را در آن زمینه جمع آوری کرده و برنامه ریزی لازم برای رسیدن به آن هدف داشته باشیم .

برای یادگیری هیپنوتیزم و هیپنوتیزم کردن دیگران نیز ، بعد از دانستن و باور اینکه ؛ اندکی توجه و تمرکز به یک موضوع خاص، باعث رسیدن به نتایجی متفاوت می گردد؛ لازم است ، شرایط مناسب برای ایجاد و انجام این فعالیت را فراهم کنیم .

منظور از شرایط مناسب، شرایط جسمی ، روحی، مکانی و زمانی است. بدیهی است، کلیه شرایطی که در ادامه به آن اشاره می شود تنها مقدمه ای است برای تمرکز سریعتر و بیشتر و این گونه نیست که اگر بعضی از این شرایط وجود نداشت ، هیپنوتیزم انجام نشود بلکه فقط ممکن است در سرعت رسیدن سوژه به مرحله هیپنوتیزم و مقدار آن تاثیر گذار باشد.

### انواع تمرکز :

تمرکز ذهن به دو صورت واقع می شود :

**تمرکز ارادی:** در این نوع تمرکز، شخص تلاش می کند برای انجام کار، حل مسئله، یادگیری درسها ، رانندگی و کار با ماشین آلاتی که نیاز به هوشیاری کامل دارند و اموری از این قبیل، ذهن خود را کاملاً به موضوع مورد نظر معطوف نماید و از هر گونه حواس پرتی و غفلت

پرهیز نماید و خود را در مقابل افکار و خیالات مزاحم و اخلاک‌گر حفظ نماید. روشن است که در چنین مواقعی شخص با اختیار خود، ذهن و فکر خویش را کنترل نموده و البته به نتایج مورد نظر هم می‌رسد و هر وقت نیز اراده کند می‌تواند توجه خود را از آن موضوع خاص منصرف و به چیز دیگری توجه کند.

### تمرکز غیر ارادی:

در مقابل نوع اول، این تمرکز به صورت ناخواسته صورت می‌گیرد. عواملی مثل تمایل شدید به یک موضوع، اشتیاق درونی، هیجانات، ترس، عشق، عوامل فیزیکی مثل سرمای شدید، گرمای طاقت فرسا، قرار گرفتن در معرض غرق شدن و جان باختن، برق گرفتگی، دیدن صحنه‌های جذاب و دیدنی، و اموری از این قبیل موجب تمرکز غیر ارادی ذهن می‌گردد و چون کنترل شده و در تحت فرمان خود شخص نیست، نمی‌توان از آن استفاده مطلوب و مثبتی نمود و در واقع فرد در این موارد، بواسطه عوامل ذکر شده، بگونه‌ای بازیچه فکر خویش می‌گردد و به تمام معنی در مقابل آنها، منفعل و اثر پذیر می‌گردد.

### شرایط انجام هیپنوتیزم :

#### شرایط جسمی :

برای آنکه تمرکز ذهن ایجاد گردد، سوژه نباید در وضعیتهای ذیل باشد:

بیهوشی و مستی ، بیماری شدید ، درد شدید ، سن بسیار کم و یا بسیار زیاد بگونه ای که امکان تخیل و تصوّر معین را نداشته باشد ؛ چرا که این شرایط موجب بهم ریختگی ذهن و مانع ایجاد تمرکز ذهن می گردد. همچنین وضعیت قرار گرفتن بدن در هنگام هیپنوتیزم از شرایط مهم این عمل و از شرایط جسمی است که در آینده در بخشی مستقل به آن خواهیم پرداخت .

#### شرایط روحی :

مناسب ترین اوقات برای ایجاد تمرکز هنگامی است که سوژه از نظر روحی گرفتار وضعیتی ویژه و خاص نباشد، به همین جهت هنگامی که سوژه دچار ناراحتی و غصه ، افسردگی شدید ، شادی زیاد ، استرس و یا عشق مفرط شده است، هنگام مناسبی برای ایجاد تمرکز محسوب نمی شود اگرچه، در صورتی که فرد هیپنوتیزم کننده به کار خود وارد و حرقه ای باشد به راحتی می تواند از این وضعیت سوژه استفاده و فکر او را متمرکز نماید.

#### شرایط مکانی :

چشم و گوش از مهم ترین مراکز تحریک حسی بدن محسوب می گردند و هر صدا و نور غیر عادی موجب می گردد که توسط این دو عامل حسی ( گوش و چشم ) پیام هایی به مغز فرستاده شود و

متعاقباً موجب عکس العمل و پاسخ ذهنی گردد و این برای ایجاد تمرکز بسیار مضر می باشد. با توجه به مطالب ذکر شده مکانی که برای انجام هیپنوتیزم انتخاب می شود از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. بهترین مکان برای ایجاد تمرکز و انجام هیپنوتیزم مکانی است که هیچ گونه آلودگی صوتی و نوری در آن نباشد یعنی مکانی آرام و بی سر و صدا.

همچنین جایی که برای هیپنوتیزم در نظر گرفته می شود بهتر است دارای نور متوسط، دمای مناسب، خشک و خالی از رطوبت، بستری مناسب (نه زیاد نرم و نه زیاد سخت) باشد بگونه ای که موجب خستگی و آزرده‌گی عضلات بدن نگردد.

**شرایط زمانی:** زمان هیپنوتیزم نیز از عوامل مهم و موثر در ایجاد، سرعت و افزایش تمرکز است.

بهترین زمان برای هیپنوتیزم، زمانی است که ذهن آمادگی کامل برای تمرکز ذهن داشته باشد و اسباب آن فراهم تر بوده و همچنین مانعی از ادامه آن وجود نداشته باشد. به همین جهت اواخر صبح (بعد از خواب) و اواخر شب (قبل از خواب) تقریباً بهترین هنگام برای انجام این عمل است. خستگی ذهنی و فکری برای ایجاد تمرکز زیان بار است به همین جهت انجام هیپنوتیزم بعد از مطالعه زیاد، سخنرانی و بحث و مجادله و اموری از این قبیل که نیاز به انرژی ذهنی فراوانی دارند، اصلاً مناسب نیست. در طول دوره زمانی که اتفاقی مهم در زندگی روی داده و یا خواهد داد مثل مصیبت از دست دادن عزیزان و

یا دوران عاشقی و یا کنکور و چیزهایی از این قبیل که فضای فکری زیادی را اشغال می کند و معمولاً افراد به چیز دیگری جز همان موضوع فکر نمی کنند زمان مناسبی برای انجام تمرین ها و اجرای هیپنوتیزم نیست .

بعد از فراهم نمودن شرایط مناسب ، با راه ها و روشهای مختلفی می توان ذهن و فکر را متمرکز نمود و قبل از توضیح درمورد این روشها لازم است نکاتی را در مورد تمرکز فکر و انواع آن ذکر کنیم .



### فواید تمرکز ذهن

آثار جسمی و ذهنی فراوانی را می توان به عنوان نتایج و فواید تمرکز ذهن ذکر کرد که از آن میان موارد ذیل به عنوان مهم ترین فواید مطرح می شود .

۱- *آمادگی و سرعت عمل* در مقابل حوادث در زمانی کوتاه و عدم احساس درماندگی و ناتوانی در رویایی با آنها.

۲- *تقویت حافظه*: در حالت تمرکز ذهن، اطلاعات به سرعت و با دقت کامل به حافظه سپرده می شود و در مواقع لزوم، آن اطلاعات و محفوظات متناسب با موقعیت استخراج و در دسترس قرار می گیرد .  
**جیمز ویلند** استاد روانشناسی دانشگاه نیویورک می گوید:

اغلب وقتی می گوئید چیزی را فراموش کرده اید ، درست تر آنست که بگوئید هرگز آن را به خاطر نسپرده اید. زیرا اطلاعات در صورتی که واقعاً و بدون کم و کاست به ذهن سپرده شوند، هرگز از بین نرفته و همیشه در دسترس قرار دارند.

۳- *عملی شدن / راده* : با تمرکز بر روی هدف و با میدان ندادن به عوامل اخلاکگر، می توان به آرزوها و خواسته های ذهنی واقعیت بخشید.

۴- *قدرت محاسبه و استدلال قوی و عدم پشیمانی از تصمیمات اتخاذ شده*. با توجه به اینکه اغلب پشیمانی، هنگامی صورت می گیرد که تصمیمی بدون در نظر گرفتن همه شرایط و زوایای موضوع، گرفته شده باشد، با تمرکز ذهن می توان تصمیمات صحیح و عاقلانه را در کوتاهترین زمان گرفت .



۵- تسلط بر احساسات و عواطف و هیجانات : وقتی فردی در حالت تمرکز ذهن قرار می گیرد به راحتی بر عواملی همچون خشم ، عاطفه و شهوت خود سر، غلبه کرده و خود را بازیچه این عوامل نمی سازد و همیشه از آرامشی مقتدرانه برخوردار است. بجای آنکه از حوادث بیرون تاثیر گرفته و منفعل شود و در ورطه هیجانات زود گذر، گرفتار گردد و در رویارویی با حوادث خود را گم کند ، در کمال متانت سعی می کند آرامش خود را به بیرون سرایت داده و همه چیز را به نظم و آرامش بخواند و شرایط را با خود هماهنگ سازد .

۶- اعمال اراده بر عضلات و ماهیچه های صاف : عضلات یا از ماهیچه های مخطط تشکیل شده اند که از اراده و خواست انسان تبعیت می کنند مثل عضلات دست و پا ، و یا از ماهیچه های صاف که بطور خودکار و غیر ارادی مشغول به فعالیت هستند، مثل عضلات و ماهیچه های قلب ؛ با این حال توسط تمرکز ذهن تا حدودی می توان بر این ماهیچه ها تاثیر گذاشت و فعالیت آنها را تحت اراده در آورد. بعنوان مثال می توان به اختیار خود ضربان قلب و نبض را کاهش و یا افزایش داد و جالب است بدانید یکی از کرامات حیرت آوری که برای مرحوم آیه الله خوانساری (رحمه الله) نقل شده است ، عمل جراحی روی چشم ایشان است که به جهت امتناع ایشان از بیهوشی ، بدون انجام بیهوشی صورت گرفته است و این مسئله فقط با تمرکز کامل فکر و با اعمال اراده بر ماهیچه های صاف انجام یافته است.

۷- توانایی جلوگیری از خونریزی زخم با تسلط ارادی بر پوست و رگ‌های خونی

۸- استفاده مثبت از فرصت‌ها: در واقع شخصی که ذهن خود را متمرکز می‌کند به راحتی زمام افکار و خیالات خود را بدست می‌گیرد و از اتلاف وقت و از دست دادن فرصت‌ها، خود داری و تنها از افکار و تصوراتی که به ثمره ای عینی و ذهنی منجر شود استقبال می‌نماید.

۹- سرعت در یافتن بهترین راه و روش برای حل مسائل :

بسیاری از مشکلات بزرگ در واقع بزرگ نیستند؛ بلکه ما به جهت شرایط و وضعیت های خاص، آن را بزرگ پنداشته ایم و تعلل و سستی در حل آن مشکل، به مستحکم تر شدن آن کمک کرده است. تمرکز ذهن، کمک می‌کند تا با کنار گذاشتن موانع ذهنی به حل مشکلات قبل از آنکه بزرگتر شوند، اقدام کنیم .

۱۰- تلقین پذیری کامل: در حالت تمرکز ذهن به راحتی می‌توان تلقینات مثبت و یا منفی را انجام داده و نتایج حیرت انگیز آن را مشاهده کرد .

۱۱- سفر به فراس: دیدن و شنیدن و درک ذهنی بدون استفاده از ابزارهای حسی عادی.

داستانی که در ادامه ذکر می‌شود موید این ادعاست که برای لذت بردن از دیدن مناظر دلکش طبیعت حتما لازم نیست که در نزدیکی آن مناظر و دارای ابزار های حسی مثل چشم و گوش باشیم.

در بیمارستانی، دو مرد بیمار در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعد از ظهر یک ساعت روی تختش بنشیند. اما بیمار دیگر مجبور بود هیچ تکیانی نخورد و همیشه پشت به هم/اتاقیش روی تخت بخوابد.

آنها ساعت‌ها با یکدیگر صحبت می‌کردند، از همسر، خانواده، خانه، سربازی یا تعطیلاتشان با هم حرف می‌زدند. هر روز بعد از ظهر، بیماری که تختش کنار پنجره بود، می‌نشست و تمام چیزهایی که بیرون از پنجره می‌دید برای هم/اتاقیش توصیف می‌کرد. بیمار دیگر در مدت این یک ساعت، با شنیدن حال و هوای دنیای بیرون، روحی تازه می‌گرفت. این پنجره، رو به یک پارک بود که دریاچه زیبایی داشت مرغابی‌ها و قوها در دریاچه شنا می‌کردند و کودکان با قایق‌های تفریحی‌شان در آب سرگرم بودند. درختان کهن، به منظره بیرون، زیبایی خاصی بخشیده بود و تصویری زیبا از شهر در افق دور دست دیده می‌شد. همان طور که مرد کنار پنجره این جزئیات را توصیف می‌کرد، هم/اتاقیش چشمانش را می‌بست و این مناظر را در ذهن خود مجسم می‌کرد. روزها و هفته‌ها سپری شد. یک روز صبح، پرستاری که برای حمام کردن آنها آب آورده بود، جسم بی‌جان مرد کنار پنجره را دید که با آرامش از دنیا رفته بود. پرستار بسیار ناراحت شد و از مستخدمان بیمارستان خواست که مرد را از اتاق خارج کنند. مرد دیگر تقاضا کرد که تختش را به کنار پنجره منتقل کنند. پرستار این کار را با رضایت انجام داد و پس از اطمینان از راحتی مرد، اتاق را

ترک کرد. آن مرد به آرامی و با درد بسیار ، خود را به سمت پنجره کشاند تا اولین نگاهش را به دنیای بیرون از پنجره بیندازد . بالاخره او می‌توانست این دنیا را با چشمان خودش ببیند. در کمال تعجب ، او با یک دیوار مواجه شد. مرد ، پرستار را صدا زد و پرسید : این دیوار از کی اینجا ساخته شده است ؟ پرستار جواب داد که سالهاست که این دیوار اینجا ساخته شده است . مرد بیمار با تعجب پرسید که چرا و چه چیزی هم اتاقیش را وادار می‌کرده چنین مناظر دل‌انگیزی را برای او توصیف کند ؟ پرستار پاسخ داد: نمی‌دانم ولی شاید او می‌خواسته به تو قوت قلب بدهد. چون آن مرد اصلاً نابینا بود و حتی نمی‌توانست دیوار را ببیند. و...

حال به نظر شما ، لذت بردن از تماشای مناظر زیبا ، فقط از راه چشم صورت می‌گیرد؟ و آیا راه دیگری هم برای این منظور وجود دارد یا خیر؟



### روشهای هیپنوتیزم

برای انجام هیپنوتیزم ، روش ها و مدل‌های فراوانی وجود دارد که کلیه آنها برای ایجاد تمرکز ذهن و در نهایت برای وارد کردن سوژه به فضای واقعیت مجازی توصیه شده است البته بعضی از روشها نسبت به روش های دیگر در رسیدن به هدف مورد نظر؛ به جهت سرعت بیشتر و یا عمومیت آن، برتری و رجحان دارد .

در تمامی این روشها از ابزاری خاص برای تمرکز ذهن استفاده شده است و این ابزار خاص است که باعث تفاوت آن روشها گردیده است. در روشی که توسط نگارنده انتخاب و توصیه می شود ، استفاده از عنصر خیال نقش اساسی و تعیین کننده را برعهده دارد و این عنصر در هر کدام از عامل و سوژه ، در ایجاد هیپنوتیزم ، سرعت و عمق آن بسیار مهم است .

تخیل در خود هیپنوتیزم و دگرهیپنوتیزم به یک نحو نقش دارد و آنچه مهم است توجه به جزئیات و تمرکز روی آنها است که باعث ایجاد هیپنوتیزم ، تداوم و عمق آن می شود.

از آنجا که هیپنوتیزم کردن دیگران ساده تر و راحت تر از هیپنوتیزم کردن خود (ریلاکسیشن) است؛ ابتدا به روش هیپنوتیزم کردن دیگران می پردازیم.

### روش هیپنوتیزم کردن دیگران:

برای این کار مراحل ذیل را انجام دهید .

بعد از فراهم نمودن شرایط لازم که قبلاً به آنها اشاره شد از سوژه بخواهید که چشمانش را ببندد و تنها به سخنان شما گوش فرا دهد و از حرکت دادن اعضای بدن خویش خودداری کند . توجه کنید که اگر سوژه بر روی بستری مناسب دراز کشیده باشد ؛ نسبت به سایر حالتها (ایستاده و نشسته) بهتر نتیجه می دهد . از همان ابتدا با متانت و کاملاً جدی با او صحبت کنید و از او بخواهید از هر گونه عامل برهم زدن این برنامه مثل خندیدن ، باز کردن چشم ، مقاومت در مقابل هیپنوتیزم و .... ، خود را حفظ کند . به او گوشزد کنید که انجام و عدم انجام هیپنوتیزم بستگی کامل به خواست و اراده او داشته و در حال هیپنوتیزم هیچ خطری او را تهدید نخواهد کرد مخصوصاً اینکه بعد از انجام هیپنوتیزم هر لحظه که از چیزی اظهار نگرانی کرد، به راحتی و سادگی می توان از آن حالت او را خارج کرد . همچنین به او اطمینان بدهید که هرگز متعرض مسائل خصوصی او نخواهید شد و حتماً مواظب حفظ آبروی او خواهید بود .

بعد از این مقدمات از او بخواهید که به یک نقطه بالای سر خود نگاه کند و با این کار از حرکت دادن چشم خویش خودداری نماید. لازم است تا این عمل به مقدار یک تا دو دقیقه به طول بیانجامد . سپس از او بخواهید که پنج بار نفس عمیق بکشد عمیق و طولانی و با این کار آماده انجام هیپنوتیزم شود. آنگاه از او بخواهید تا خود را مجسم کند که در یک تاریکی مطلق قرار گرفته است و همانطور که روی بستر

قرار گرفته است با شمارش چند عدد (تقریباً ده عدد) به طرف پائین فرو خواهد رفت. با شمارش هر عدد پایین و پایین تر می رود و در حین شمارش اعداد، سعی کنید که فاصله زمانی را رعایت کنید بگونه ای که شمارش تمام اعداد تقریباً سه دقیقه طول بکشد و در طول این مدت بارها از او بخواهید که به هیچ چیزی فکر نکند و تنها به سخنان شما توجه کند. به او بگوئید که در اطراف شما ممکن است صدا های مختلفی به گوش برسد ولی هیچ کدام ارزش چندانی ندارد که به آن توجه کنید همچنین به او تفهیم کنید که اگر به او می گوئید که فلان چیز را تجسم کند، او باید واقعاً این کار را انجام دهد اگر چه واقعیتی هم نداشته باشد و اگر این کار را نکند نمی تواند به ادامه کار بپردازد مثلاً وقتی به او می گوئید تصور کن که از این اتاق خارج شده ای و خود را بیرون از اتاق می بینی و به راحتی محیط اطراف را مشاهده می کنی و اشیاء و چیزهایی که بیرون اتاق است را می توانی به راحت ببینی و توضیح بدهی، او باید از قوه تخیل خود کمک گرفته و تمام اینها را تجسم کند و صد البته منظور این نیست که او واقعاً در حال دیدن آن فضا باشد پس اگر گفته می شود رنگ فلان چیز را بگو، هر رنگی که در اولین لحظه به ذهنش خطور می کند را باید بگوید. این نکته بسیار مهم و اساسی است چرا که دیده شده که بعضی از سوژه ها در دیدن مناظری که باید تجسم کنند، دچار مشکل می شوند و فکر می کنند که حتماً باید چیزی را با چشمهای بسته ببینند و از این دیده ها سخن بگویند در حالی که اینگونه نیست.

از اینجا به بعد کار عامل ، پیشنهاد دادن موضوعات گوناگون برای خیالبافی سوژه است و این کار فقط نوعی استفاده از تجسم فعال اوست و چیزی بیش از این نیست . کاری که باید سوژه انجام دهد، پرداختن ذهنی به جزییات موضوعی است که عامل آنرا در قالب کلام به سوژه انتقال می دهد

این کار مقدمه اصلی هیپنوتیزم است که موجب تمرکز ذهن سوژه و کم شدن توجهات او به محیط اطرافش می گردد.

چنانکه ذکر شد، روش های مختلف هیپنوتیزم، همگی زمینه سازی هدایت شده در پی ایجاد تمرکز ذهن می باشند.

نگاه کردن به یک نقطه روشن در تاریکی ، نگاه کردن به شعله شمع در تاریکی ، نگاه کردن به چشم عامل ، نگاه کردن به حرکت پاندول، وقتی با چاشنی تلقینات عامل همراه می شود، میتواند اثر گذاشته و باعث ایجاد تمرکز شود. چرخیدن و رقصیدن مخصوص دراویش ، نشستن به طرز خاص در ریاضت های جوکی های هند و تمرینات یوگا نیز نمونه هایی از روش های ایجاد تمرکز است که همه با تمرین و تکرار و تلقین فکر نکردن به چیزی (سکون) توأم است و همه آنها از یک اصل اساسی پیروی می کنند.

روش پیشنهادی نگارنده نیز روشی است که برای همین منظور ارائه شده است با این تفاوت که بسیار ساده و عملی است و در اکثر افرادی که تمایل به انجام هیپنوتیزم دارند؛ حالت تمرکز ذهن را به سادگی و با سرعت ایجاد می کند.



بدیهی است که در انجام هیپنوتیزم، تمرکز ذهن فقط مقدمه‌ای است برای رسیدن به وضعیت هیپنوتیزم ولی با این حال دیده می‌شود که در بعضی از روش‌های ارائه شده از سوی بعضی از افراد، توجهی به این نکته نشده است و تنها همین مقدمه ارائه شده را هیپنوتیزم می‌نامند و به بقیه مراحل آن توجهی نمی‌کنند.

همچنین به یاد داشته باشید، استفاده از تخیل و تجسم خلاق در صورتی می‌تواند تمرکز ذهن را ایجاد و سوژه را آماده ورود به هیپنوتیزم کند که هدایت شده و کنترل شده باشد.

ما به راحتی می‌توانیم از تخیل خود استفاده کنیم و ساعت‌ها به این کار پردازیم بدون آنکه موجب تمرکز ذهن گردد در حالی که آنچه مفید و موثر است هدایت و کنترل تخیل است و باعث ایجاد تمرکز ذهن می‌شود.

دانستن این نکته برای سوژه این اطمینان را حاصل می‌کند که چیزی او را تهدید نمی‌کند و چیزهایی را که می‌بیند و می‌شنود تنها خیالی بیش نیست و به همین جهت کمتر دیده می‌شود که سوژه‌ای با دانستن این نکته باز مقاومتی از خود نشان بدهد و خود را ملزم به تجسم و تخیل موضوعات پیشنهادی عامل هیپنوتیزم نداند.

در روش مذکور، عامل باید داستانی را با قهرمانی سوژه کارگردانی کند و دقیقاً صحنه‌ها و مناظر واضحی را برای سوژه بیان کند تا سوژه با استفاده از ابزار شنیدن براحتی جزئیات مورد نظر عامل را در فضای ذهنی خود ببیند.

### ورود به واقعیت مجازی:

سوژه توسط کلام عامل و با استفاده از عنصر خیال به تدریج خود را در فضای مورد نظر عامل، تجسم می‌کند و در واقع قهرمان داستانی می‌گردد که عامل برای او بازگو می‌کند. در این مرحله از هیپنوتیزم است که تفاوت استعداد سوژه‌ها با یکدیگر نمایان می‌شود. هر سوژه متناسب با مقدار استعدادی که در سرعت هیپنوتیزم شدن داشته باشد، زمان نیاز دارد که به دنیای مجازی وارد شود. چه بسا سوژه‌ای در همان اوائل داستان وارد دنیای مجازی شود و برعکس سوژه‌ای دیگر با گذشت زمانی بیشتر مثلاً یک ربع در نقطه دیگری از داستان وارد دنیای مجازی می‌گردد.

دنیای مجازی در اینجا، همان داستان بازگو شده توسط عامل است که قهرمان داستان یعنی سوژه ناخودآگاه وارد آن می‌شود و دیگر نمی‌تواند غیر واقعی بودن آن را ملتفت شود و این بخش از حیرت‌انگیزترین مراحل هیپنوتیزم است و تقریباً کسی نمی‌تواند حدس بزند در کجای داستان سوژه خود را بطور واقعی در آن فضا می‌بیند و حقیقت اینست که شروع واقعی هیپنوتیزم از همین جاست و از این مرحله به بعد سوژه هیپنوتیزم شده و مقدمات قبلی، نتیجه خود را در این مرحله نشان می‌دهد.

### هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی :

بسیاری از صاحب نظران علم روانشناسی، هیپنوتیزم را نوعی خواب مصنوعی می دانند، و تحت همین عنوان نیز از آن یاد می کنند . در ادامه به توضیح این مطلب می پردازیم .

حقیقت این است که هیپنوتیزم نوعی رویاء کنترل شده بوده و تقریباً شبیه زمانی است که فرد خوابیده و رویایی می بیند که در آن حال نمی تواند درک کند که این فضا، تنها در ذهن او مجسم شده است و حقیقتی ندارد.

انسان در حال دیدن رویا چیزهایی را می بیند و می شنود که موجب عکس العمل واقعی ذهن او قرار میگیرد مثلاً وقتی صحنه وحشتناکی را در خواب میبیند آثار ترس در او ایجاد میگردد دست و پایش را جمع می کند، نفسش حبس می شود، ضربان قلبش تندتر میگردد و گاهی فریاد می کشد و در بسیاری مواقع با همین فریاد از خواب بیدار می شود و متوجه می گردد که در فضای رویا بوده است و آنچه دیده ، واقعیت نداشته است. این وضعیت در حالت هیپنوتیزم نیز ایجاد می شود یعنی سوژه با فضایی مواجه میگردد که فکر می کند واقعیت دارد و ذهن او عکس العمل واقعی از خود نشان میدهد و واقعی بودن این فضا تنها بخاطر عکس العمل واقعی است که سوژه در مواجهه با آن از خود نشان می دهد.

سوژه هیپنوتیزم شده وقتی با صحنه ای وحشتناک که توسط عامل برای او بازگو شده ، مواجه می گردد ؛ واقعاً می ترسد و هنگامی که با صحنه ای لذت بخش مواجه می شود واقعاً آثار لذت و خوشی از او

بروز می کند به خاطر این شباهت است که فرایند هیپنوتیزم را خواب مصنوعی می نامند.

اما مصنوعی بودن این خواب نه به آن جهت است که حقیقی و عادی نیست بلکه به این جهت است که تمام فضایی که سوژه با آن مواجه است همگی توسط عامل ساخته و پرداخته گردیده و کاملاً کنترل شده است و همچنین با خواست عامل می تواند به گونه ای دیگر طراحی و ساخته شود.

در حالی که در خواب معمولی و رویاهای شبانه، فضاهایی که مشاهده می شود، اتفاقی و تصادفی و خارج از کنترل فرد تجربه می شود و اراده شخص هیچ گونه تاثیری در شکل گیری و صورت بندی آن ندارد.

با اینکه برخی از مشخصات ظاهری هیپنوتیزم مشابه خواب است و برای ایجاد آن در جریان تلقینات اولیه از لغت خواب استفاده می شود، ولی تفاوت های بسیاری، این دو پدیده را از یکدیگر متمایز می کند.

بطور واضح فرد خوابیده قادر به تکلم ارادی نیست، در حالیکه در شرایط هیپنوتیزمی ارتباط کلامی بین سوژه و عامل بخوبی برقرار است و سوژه نسبت به تلقینات ارائه شده عکس العمل مناسب نشان می دهد. این تفاوتها بخوبی توسط آزمونهای عملی و مشاهدات عینی تجربه شده اند. در جریان هیپنوتیزم واکنشهای عصبی مانند حالت بیداری بدون تغییر باقی می ماند (مگر اینکه برای ایجاد تغییرات در آنها، تلقین شده باشد). در حالیکه این واکنشها در جریان خواب تا حد قابل ملاحظه ای کاهش می یابند.

### واقعیت مجازی:

شاید عنوانی بهتر از این برای حالت بوجود آمده در هیپنوتیزم پیدا نکنیم. سوژه در ادامه تخیلات خود کاملاً ناخودآگاه با فضایی مواجه می شود که آنرا واقعیت می پندارد به همین جهت عکس العمل های واقعی از خود نشان می دهد ولی این فضا تنها در ذهن او واقعیت پیدا کرده و هرگز در خارج ذهن او چنین نیست پس فضای مذکور واقعیتی غیر حقیقی و مجازی است .

در این فضا هنرمندی عامل بعنوان کارگردان این صحنه بروز می کند و همه مهارت و استادی او در این است که برای بوجود آمدن آثار و عکس العملهای مورد نظر خود، بتواند فضایی مناسب را ترسیم کند . مثلاً وقتی عامل توسط هیپنوتیزم بخواهد فرایندی مانند ترک سیگار را نتیجه بگیرد، حتماً باید فضایی را ترسیم کند که در آن فضا، سیگار به شدیدترین وضع ممکن مورد تنفر قرار گیرد و کشیدن سیگار برای سوژه زشت و خسته کننده ترسیم گردد. برای این منظور لازم است سوژه را در فضایی زجر آور که باعث سلب توان و اراده او را گردد ، وارد کرده و سپس او را بین کنار گذاشتن سیگار و ادامه چنین فضایی مختیر سازیم و یا اینکه فضایی زیبا و جذاب را در اوج لذت وخوشایندی برایش مجسم ساخته و سپس در همان حال با به میان آوردن یک نخ سیگار سعادت وخوشی او را برهم بزنیم و چنان وانمود کنیم که اگر او بخواهد ادامه فضای ترسیم شده قبلی ادامه یابد؛ حتماً باید سیگار را کنار بگذارد و اموری از این قبیل که باید با ظرافت و هنرمندی هر چه تمامتر به صورتی عادی و قابل باور برای او ترسیم گردد.

### معیارهای سنجش هیپنوتیزم

قبلاً گفتیم که کسی نمی تواند حدس بزند ، که سوژه دقیقاً در کجای داستان بازگو شده توسط عامل ناخودآگاه خود را در آن فضا دیده و قدرت تشخیص واقعیت را از غیر واقعیت از دست میدهد. ولی نشانه هایی وجود دارد که عامل به واسطه آن می تواند متوجه شود که آیا سوژه وارد فضای مورد نظر شده (در واقع هیپنوتیزم شده است) یا نه . یکی از این راهها، ترسیم فضایی است که نیاز به عکس العمل جسمی و فیزیکی سوژه دارد . با توجه به این مطلب میتوان مثلاً فضایی را ترسیم کرد که در آن سرمای شدیدی وجود دارد و موجب لرزش بدن و بهم خوردن دندانها می گردد و یا صحنه ای مانند دست گذاشتن بر روی ظرفی داغ را بازگو کرد که عکس العمل سوژه، کشیدن دست خود است به عقب و یا مواجه کردن سوژه با صحنه ای که در آن درد و ناراحتی شدیدی در بدن سوژه وارد شده است که موجب عکس العمل فریاد کشیدن سوژه می گردد و اموری از این قبیل که می تواند نشانه ای از میزان هیپنوتیزم شدن سوژه باشد اگرچه این روش نمی تواند به عنوان معیاری دقیق کاملاً حساب شده در این مورد باشد زیرا فضای واقعیت مجازی ، برای کسی جز سوژه ، قابل لمس و احساس نیست و موارد مذکور (عکس العملهای سوژه) تنها نشانه ای از ورود او به آن فضا ( هیپنوتیزم) محسوب می گردد.



### توجه ذهنی :

در مباحث گذشته ذکر کردیم که وقتی ذهن انسان روی یک موضوع متمرکز می‌گردد، می‌تواند منشا اثرات سودمند و خوبی گردد و برعکس همین حالت می‌تواند عامل بوجود آمدن زیان و ضرر گردد. در قرآن از مواردی که این حالت پسندیده و به عنوان یک صفت نیک شمرده شده است آیه ای است که از زبان حضرت ابراهیم بازگو شده است : (وَجْهَتْ وَجْهً لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ) یعنی روی دل خود را به سوی خدایی متوجه ساخته ام که آسمانها و زمین را آفریده است.

و در جایی دیگر کافران را بدان جهت که تمام هم و غمّ شان دنیا و رسیدن به لذّات و خوشیهای آن است ، نکوهش نموده است. واضح است که این پسندیدگی توجه و عدم آن ، به خاطر خود این حالت ذهنی نیست؛ بلکه به جهت همان موضوعی است که توجه و تمرکز روی آن واقع شده است . یعنی هرگاه توجه و تمرکز بر روی موضوع خوبی صورت گرفته، آن توجه مورد مدح بوده و آنگاه که توجه به چیزی ناپسند و بی ارزش واقع شده از آن توجه به عنوان صفتی زشت و مذموم یاد شده است.

### فضای هیپنوتیزم

در مباحث گذشته بیان شد که هیپنوتیزم حالتی ذهنی است که بعد از تمرکز ذهن و توجه کامل در انسان ایجاد می شود و در واقع وضعیتی مثل خواب و رویا صادق است که در آن ، شخص در فضایی غیر از فضای خارج ذهن واقع میشود اما اینکه این فضا واقعا چیست؟

به صراحت و دقیق نمی توان نظر داد. آنچه مسلم است ورود به این فضا با از بین رفتن توجهات ذهنی به محیط اطراف حاصل می شود و مقدمات ذکر شده برای ایجاد هیپنوتیزم در واقع ، موجب کمتر شدن توجهات می گردد تا جایی که ذهن کاملاً از توجه به جسم خود منقطع و جدا می گردد و در این مرحله است که شخص وارد فضایی دیگر می شود که در آن فضا همه چیز را به صورت واقعی می بیند البته با هدایت و کنترل عامل و همین نقطه تفاوت خواب معمولی و خواب هیپنوتیزم است .

### فرق هیپنوتیزم با خواب

برای تحلیل این موضوع لازم است تا در ماهیت خواب پژوهش و بررسی گردد و معلوم شود که در حال خواب برای انسان چه اتفاقی می افتد مخصوصاً هنگامی که شخصی در خواب مواجه با صحنه و حوادثی می شود که بعداً در فضای خارج محقق می شود یعنی در خوابهایی که در اصطلاح به آنها **رویای صادقه** اطلاق می شود .

با بررسی منابع دینی میتوان به این نتیجه رسید که انسان غیر از بدن خود ، دارای روحی است که توسط زمان و مکان محدود و محصور نمیگردد ولی به جهت حلول آن در تن خاکی انسان که با زمان و مکان محدودیت یافته است دچار محدودیت می گردد و اگر بتوان این بخش از وجود را از تن جدا کنیم یعنی همان حالتی که با فرا رسیدن مرگ به صورت غیر اختیاری حاصل میگردد، دیگر مرزی به نام زمان و مکان برای او باقی نمی ماند. ( به جدا کردن اختیاری روح از بدن که



قبل از مرگ حقیقی برای بعضی افراد حاصل می شود مرگ اختیاری (اطلاق می شود)

طبق آیات قران خداوند جان انسان ها را در هنگام مرگ و در هنگام خواب میگیرد بعضی اجازه باز گشتن ندارند که با این وضعیت مرگ برای ایشان رقم میخورد و بعضی دیگر اجازه بازگشتن دارند و بار دیگر جانشان در تنشان حلول میکند و آنها زنده می شوند و این در هنگام خواب است. \*

طبق این آیه ، هنگام خواب، جان انسان که همان وجود اصلی انسان است از تن انسان جدا میشود والبته روشن است که این منافات با زنده بودن تن حیوانی انسان ندارد. در واقع اگر تن استعداد حلول جان را در خود داشته باشد ، روح به تن برمیگردد و به اصطلاح خودمان از خواب بیدار میشود و به اصطلاح دینی زنده میشود و اگر چنین استعدادی در تن نمانده باشد جان آدمی، از آن جدا میگردد و مرگ فرا میرسد و می میرد .

پس طبق این تعریف از نگاه منابع دینی مرگ و مردن به هنگامی اطلاق می شود که تن ، یعنی همان قالب گوشت و استخوان و پوست دیگر استعداد حلول جان را نداشته باشد در این حالت جان انسان از تن او جدا میشود و دیگر برنمی گردد و این تن بی روح دیگر به هیچ کاری نمی آید و با آدابی خاص از محیط زندگی انسانها خارج می شود بعضی آن را مومیایی میکنند بعضی میسوزانند و بعضی دیگر مانند مسلمانان آن را در خاک دفن می کنند و... اما جان آدمی با مرگ تن از بین نمی رود چون چیزی نیست که قابل مرگ باشد اگر وجود پیدا

کرده تا ابد باقی است و از بین رفتنی نیست البته مخلوق خداست و با خواست خدا در هر زمانی ممکن است که نیست و نابود بشود . جان و روح و نفس و قلب و دل همه اسم هایی برای یک مصداق هستند که همان مخلوق با ارزش و برتر الهی است و در واقع نشانه ای از وجود خداوند است که در نهایت ابهام و عدم آگاهی ما انسانها واقع شده است. قرآن می گوید: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) \* یعنی از تو درباره روح می پرسند، به آنها بگو روح، امری از جانب خداست و به شما بهره کمی از علم داده شده است.



### رابطه هیپنوتیزم و اخلاق

شباهتی جالب و با معنا در مقدماتی که به ایجاد هیپنوتیزم می انجامد با دستور العمل‌های اخلاقی که برای عوض شدن حالت معنوی انسان پیشنهاد شده است، وجود دارد.

در هیپنوتیزم سعی میشود که با اجرای مقدماتی که همه در پی کم کردن توجهات ذهن انسان هستند، به مرحله انقطاع کامل توجه ذهن به تن برسد و در نهایت تجربه یک فضای متفاوت را پیدا کند و وجود عامل به عنوان کنترل کننده اصلی فضای ذهنی ایجاد شده لازم و ضروری است.

و از آن سو در دستورات اخلاقی برای تقویت قوای روحی و نفسی، دستور العمل‌هایی برای کم کردن توجهات نفس به محیط و مقابله با خواهش های زمینی مطرح می شود که در حقیقت موجب تمرکز واقعی در وجود شریف انسانی بوده و سرالاسرار راه یافتن به مقصود اصلی آفرینش و خلقت انسان است. در مراحل سلوک اخلاقی برای مدت قابل توجهی باید در مقابل تقاضاهای نفس مقابله کرد تا بعد از آن به تدریج توجهات معمولی و همیشگی به محیط اطراف کم شود و مقدمات راهیابی به مشاهدات عرفانی محقق گردد و البته این راه بسیار ظریف و دقیق است و گمراهی و اشتباه، اولین راهزنان، مسافر این راه می باشند و حتماً لازم است برای رسیدن به مراحل بالا و برتر، از دستگیری استادان و به مقصد رسیدگان این طریق مدد جست.

طی این مرحله بی همراهی خضر مکن      ظلمات است بترس از خطر گمراهی

## روش تعیین میزان هیپنوتیزم پذیری افراد

### (تست قبل از انجام هیپنوتیزم)

هدف کلی از این تست ها سنجش و تعیین میزان تلقین پذیری سوژه و یافتن بهترین سوژه از بین چند داوطلب است .

از آنجا که عنصر باور در سوژه یکی از مهمترین عوامل در سرعت و کیفیت و عمق هیپنوتیزم است از همان ابتدا عامل باید به گونه ای القاء کند که این کار شدنی است و هر گونه احتمال خلاف آن منتفی است مگر اینکه خود سوژه اجازه انجام آن را ندهد .

بعد از اطمینان از تمایل سوژه برای انجام هیپنوتیزم لازم است و نمود که هیچ مشکلی وجود ندارد و انجام هیپنوتیزم بدون هیچ مانعی صورت خواهد گرفت . یکی از ابزارهای ساده برای تقویت چنین باوری در ذهن سوژه ، تلقین به قفل شدن دستهای سوژه است که بنوعی آزمایش و تست تلقین پذیری نیز محسوب می گردد.

### قفل شدن دستها

از سوژه بخواهید که ابتدا انگشتان دست راست و چپ خود را در هم فرو کند آنگاه چرخشی در دستهای خود بدهد به گونه ای که کف دستها به طرف بیرون و پشت دستها به طرف صورت سوژه قرار بگیرد و آنها را در موازات صورت خود بگیرد . سپس با لحنی جدی به او خطاب کنید دستان خود را از ناحیه آرنج شل کرده و هیچ فشاری بر آنها وارد نکند این سخن را چندین بار تکرار کنید و مطمئن شوید که سوژه چنین عملی را انجام داده است و سپس از او بخواهید تا زمان شمارش چندین عدد توسط عامل دستان خود را از این حالت خارج

نکند و در همین حال به نقطه ای از انگشتان خود نگاه کرده و سعی نماید به هیچ چیزی فکر نکند. بعد از حدود یک دقیقه از او بخواهید تا چشمانش را ببندد و در ذهن خود تصویر انگشتان خود را که لحظاتی قبل به آن نگاه می کرد را در ذهن خود مجسم کند. سپس به او بگویید کم کم در انگشتانش گرمای ضعیفی ایجاد می شود که برای او قابل حس است و این سخن را چند بار تکرار کنید آنگاه با جدیت بگویید که گرمای ایجاد شده در دستانتان باعث قفل شدن آنها شده است و به همین جهت دیگر نمیتوانید دستان خود را از هم باز کند.

با همین آزمایش ساده می توانید میزان تاثیر گذاری خود را بسنجید. در این تست بعضی از سوژه ها مواجه با قفل شدن دستانشان می شوند و در باز کردن دستانشان با مشکل مواجه می گردند و این گروه از بهترین سوژه ها برای انجام هیپنوتیزم محسوب میگردند.

اگر نتیجه این آزمایش مثبت باشد تقریباً مقدمات و مراحل بعدی به راحتی انجام پذیر است و در واقع سوژه نسبت به عامل/اعتماد فکری پیدا کرده و مشخص می شود که از القا پذیری مناسبی برای انجام هیپنوتیزم برخوردار است ولی اگر سوژه به این آزمایش جواب مثبت نداد معلوم می شود که سوژه به عامل، اعتماد فکری لازم را ندارد و لازم است از مکانیزم های اعتماد سازی دیگری استفاده شود. برای این منظور اصلاً نگران نباشید و وانمود کنید که سوژه کاملاً به افکار و ذهنیات خود مسلط است و خیلی خوب میتواند به مراحل بعدی برسد و در واقع به طور غیر مسقیم به او القا کنید که لازم است همکاری

کرده و هدایت افکار و مسیر تخیلات خود را به شما بسپارد و به این وسیله از آزمایش انجام گرفته ، برای خود و ادامه فعالیتتان ، کمک بگیرید .

روش دیگری که برای تقویت باور سوژه و تبعاً ایجاد همکاری لازم ، مورد استفاده قرار گرفته و به نحوی تست القا پذیری سوژه محسوب می گردد، **تلقین به قفل شدن پلکهاست** که با روش ذیل انجام میگردد.

### قفل شدن پلکها

از سوژه بخواهید که روبروی شما به صورت چهار زانو بنشیند سپس از او بخواهید که چشمهایش را ببندد (وقتی چشمهایش را بست انگشت اشاره دستتان را روی وسط پیشانی او بگذارید) در اینجا از او بخواهید همینطور که چشمهایش را محکم بسته است کره چشمانش را به سمت بالا بچرخاند طوری که انگار از وسط پیشانی می تواند به نوک انگشت شما نگاه کند ، استفاده از این جملات برای انجام این تست توصیه می شود: چشمهایت را محکم ببند و فقط به نوک انگشت من نگاه کن ، اگر خوب به انگشت من نگاه کنی می بینی که تا چند لحظه دیگر پلکهایت محکم بهم می چسبند ، محکم محکم ، کاملاً بهم می چسبند ، انگار چسب محکمی آنها را به هم می چسباند ، اگر همینطور به انگشت من نگاه کنی و به این چسب فرصت بدهی بچسبد ، پلکهایت را کاملاً بهم می چسباند ، محکم ، انگار پلکهایت را با نخ و سوزن بهم دوخته اند ، چشمهایت بسته شده اند و باز نمیشوند ،

پلکهای محکم بهم می چسبند، سفت سفت، محکم محکم، تا چند لحظه دیگر من به تومی گویم که سعی کنی پلکهایت را باز کنی ولی می بینی که نمیتوانی، پلکهایت آنقدر محکم بهم چسبیده اند که نمی توانی آنها را از هم باز کنی، چشمهای بسته می شوند و بسته باقی می مانند، فقط به انگشت من نگاه کن، حالا تقریباً پلکهایت بهم چسبیده اند، پلکها کاملاً بهم چسبیده- اند، محکم محکم، سفت سفت، فقط به انگشت من نگاه کن، می بینی که محکم بهم چسبیده اند، کاملاً سفت، امتحان کن، کاملاً بهم چسبیده اند، هر چه بیشتر سعی کنی آنها محکم و محکم تر بهم می چسبند، محکم تر و محکم تر، آفرین.

با این روش مشاهده می شود که بعضی از سوژه ها دیگر قادر به باز کردن چشمهای خود نخواهند بود. این سوژه ها بهترین افراد برای انجام هیپنوتیزم هستند و براحتی به تلقینات عامل پاسخ داده و به مراحل بالای هیپنوتیزم دست می یابند.

لازم به ذکر است پس از انجام و معلوم شدن نتیجه، با تلقینی ساده مثلاً با دست گذاشتن روی دستهای سوژه در آزمایش اول و با دست کشیدن روی پلک او در آزمایش دوم همراه با این تلقین که : (خوب تمام شد و شما می توانید چشمهای خود را باز کنید)، آزمایش را به اتمام برسانید.

### نکته مهم

اگر بعد از انجام تست و یا بعد از هیپنوتیزم شدن سوژه اگر در خارج کردن او از حالت ایجاد شده با مشکلی مواجه شدید، اصلاً نگران

نباشید ، اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و کنترل خود را از دست ندهید. بهترین و عمومی ترین کار در چنین مواقعی این است که او را دعوت به خواب و استراحت کنید و اگر این هم نتیجه نداد او را به حال خود رها کنید و دیگر هیچ عکس‌العملی از خود نشان ندهید. زیرا در این حالت ذهن به بطور اتوماتیک بعد از دقایقی خود را از فضای ایجاد شده خارج میکند و یکی از این دو حالت (وارد شدن به خواب معمولی و یا بیدار شدن از خواب مصنوعی) را انجام می دهد مثل همان وضعیتی که انسان در خواب دچار آن می شود .



### اسرار هیپنوتیزم

شاید مهمترین بخش این نوشتار، بازگو کردن این اسرار است که نگارنده طی جلسات متعدد هیپنوتیزم آنها را تجربه کرده است و راهگشای بسیاری از مشکلات و دشواری هایی است که علاقمندان به موضوع هیپنوتیزم در ابتدای کار با آن مواجه می شوند.

#### اول: تصوّر آری، دیدن هرگز

قبلاً اشاره کردیم که برای رسیدن به فضای مورد نظر در هیپنوتیزم یعنی واقعیت مجازی، لازم است مقدماتی را در راستای رسیدن به تمرکز ذهن فراهم کنیم و بعد از این مرحله لازم است توسط ابزار بسیار قدرتمند تخیل فعال که تقریباً در ۹۵٪ افراد به شکل طبیعی و به میزان لازم جهت هیپنوتیزم شدن وجود دارد، به این عمل بپردازیم. گفتیم که استفاده از ابزار تخیل به این شکل است که سوژه باید به کمک سخنان عامل خود را در یک داستان تخیلی به عنوان قهرمان مجسم کند و در این داستان به جزئیات آن بپردازد واضح است که بودن در این داستان در ابتدای کار تنها نوعی تصور و تخیل است و سوژه تقریباً از این مطلب آگاهی کامل دارد. این مطلب باید قبلاً به سوژه تفهیم شود به گونه ای که وقتی به او گفته می شود خود را تصور کن در این اتاق هستی و اطراف را به راحتی می بینی و می توانی بیرون بروی و بیرون را هم ببینی و .... اشتباه نکند که حتماً باید چیزی را ببیند؛ دیدن واقعی اصلاً مورد نظر نیست زیرا معلوم است که دیدن واقعی با چشم باز صورت می گیرد و به این شکل و

وضعیت حاصل شدنی نیست. توجه به این مطلب می تواند براحتی اشکال کار بسیار کسانی که مبادرت به هیپنوتیزم میکنند و هرگز موفق به انجام آن نمیشوند را مرتفع سازد.

در ضمن با توضیح این نکته می توان به راحتی مشکل سوژه هایی که نگران بروز اتفاق غیرمنتظره ای هستند، را مرتفع ساخت چون روشن می گردد که سوژه با کمک سخنان عامل ، تنها در فضایی خیالی، غیر واقعی و کاملاً بی خطر وارد می گردد.

### دوم: عدم انتظار

راه وارد شدن به محیط **واقعیت مجازی** دارای یک گلوگاه است که تنها و تنها کسانی می توانند از آن عبور کنند که انتظار وارد شدن به آن محیط را نداشته باشند. کوچکترین دغدغه و انتظار ، بزرگ ترین مانع از ورود به آن فضا است. اشکال کار بسیاری از کسانی که مبادرت به هیپنوتیزم میکنند و ناکام می مانند ، توجه نکردن به همین نکته است و علت آن هم بسیار روشن و بدیهی است . تا وقتی انتظار می کشید، هوشیاری کامل نسبت به محیط و وضعیت ذهنی خود دارید . انتظار کشیدن و دغدغه داشتن در فضایی محقق می شود که خارج از محیط واقعیت مجازی است و کسی که منتظر است ، توجه کامل به خود و محیطی که در آن هست دارد و همین توجه به محیط است که در واقع بزرگترین مانع محسوب می شود . اگرچه برای کسانی که هنوز تجربه هیپنوتیزم را نداشته اند، تحلیل و قبول این مطلب بسیار مشکل است ولی این واقعیتی است که در هیپنوتیزم جریان دارد و لازم است به خوبی با آن کنار بیایید .

جالب است که بدانید در آداب و روش سیر و سلوک عرفانی، نیز مطلبی شبیه به این وجود دارد و آن اینست که، سالک راه بندگی خدا، تا وقتی که توجه به خود و محیط اطراف خود دارد از رسیدن به مقام بالاتر محروم است و این در تمام مقامات و مراحل سلوک جریان داشته و وجود دارد. رسیدن به هر مقامی در گرو توجه نکردن به خود و مقام قبلی است و آنچه در قدم اول سلوک لازمه حرکت است، در تمام مراحل سلوک نیز وجود دارد.

آنچه که حضرت ابراهیم (ع) را به آن مقام بالا می رساند همین توجه نکردن به خود است آنجا که فرمود (آئی و جهت وجهی للذی فطر السموات و الارض) \* یعنی من روی دل به کسی متوجه کرده ام که زمین و آسمان ها را آفریده و او سزاوارترین معبود همه عالم است. معلوم است که رسیدن به وجود نامتناهی الهی هرگز با توجه به وجود متناهی و محدود خود جمع نمی شود.

به هر ترتیب برای هیپنوتیزم شدن لازم است از همه چیز هایی که به نحوی از تأثیرات توجه به خود، محسوب می شوند پرهیز نمود و انتظار، توقع و دغدغه یکی از آنها است

در واقع اشکال در این است که سوژه می خواهد قبل از رسیدن به محیط واقعیت مجازی، هوشیارانه آنرا ببیند، انتخاب کند و سپس وارد شود در حالی که امکان آن نیست. اصلاً بین واقعیت حقیقی و واقعیت مجازی مرزی وجود ندارد که بتوان از کنار آن مرز، هوشیارانه دو طرف را ملاحظه کرد و سپس تصمیم گرفت تا وارد آن شد.

دلیل مطلب ذکر شده نیز به خوبی مشخص است و آن اینکه هیپنوتیزم هنگامی محقق می گردد که خود آگاهی و هوشیاری سوژه از بین رفته و دچار نوعی ناخود آگاهی شده باشد و وجود این ناخود آگاهی است که باعث می شود که سوژه نفهمد چگونه و کی وارد آن فضا می گردد .

### **سوم : مداومت بر تخیل**

برای رسیدن و واقع شدن در محیط واقعیت مجازی لازم است در استفاده ابزار تخیل، اصل تداوم را رعایت نمود و توضیح این مطلب با توجه به دو اصل قبلی روشن است . در هر جایی از عملیات تمرکز ذهن که احساس وارد نشدن به محیط واقعیت مجازی صورت گرفت تنها چیزیکه میتواند کمک کرده و کار ساز باشد ،همین ادامه دادن به عمق تخیل است.

### **چهارم : پرداختن به جزئیات فضا**

هر چقدر که می توانید به جزئیات داستان بپردازید و آن را ادامه بدهید مهم ترین اثر این کار افزایش زمان باقی ماندن در فضای تخیل شده و شدت تمرکز ذهن سوژه و نزدیک شدن به نتیجه کار است . برای روشن تر شدن این مطلب به مثال ذیل توجه کنید :

اگر تصور کرده اید که در یک جنگل سرسبز حرکت می کنید درختها را از نزدیکتر ملاحظه کنید درخت رو بروی شما دارای ارتفاعی به مقدار مثلاً ۳۰ متر است و شاخه های آن فضایی نزدیک به ۲۰ متر از اطراف خود را پوشانده اند . کمی از ریشه درخت نمایان شده است و در ارتفاعی نزدیک به ۴ متر شاخه های درخت شکل رفته اند یعنی

ساقه درخت ۴ متر ارتفاع دارد و در آن ارتفاع مثلاً دو شاخه ایجاد شده است شاخه سمت راست در یک متری ارتفاع خود سه قسمت شده و در واقع به سه شاخه باریکتر تقسیم شده است و هر کدام از این شاخه در سمتی مخالف سمت دیگری است یکی در موازات زمین و دیگری بسوی آسمان و به طرف بالا مایل شده است و هر کدام از این شاخه نیز شکل خاصی دارند . شاخه ای که در موازات زمین است در نیم متری امتداد خود به چندین شاخه کوچکتر منشعب شده است و شاخه مورد نظر خود چندین شاخه را در بر گرفته است که در جهت های مختلف امتداد پیدا کرده اند یکی به طرف پائین و دیگری مایل به بالا و دیگری به سمت چپ و دیگری مایل به سمت راست و پائین.....و.....و.....

توجه به این جزئیات در شدت یافتن تمرکز ذهن سوژه کمک بسیاری می کند پس هرگز در جریان هیپنوتیزم نباید تصویر سازی را متوقف سازید .

عدم رعایت اصل مذکور بسیار مضر است و چه بسا باعث نا امیدی سوژه از هیپنوتیزم شدن می گردد و این بدترین چیزی است که ممکن است برای سوژه اتفاق بیافتد .

### پنجم: تکرار

گاه مانعی ناشناخته و یا مورد توجه واقع نشده وجود دارد که سوژه و یا عامل از آن خبر ندارند و انجام هیپنوتیزم را با مشکل مواجه

می کند ولی در اثر تکرار هیپنوتیزم در شرایط متفاوت، ممکن است آن مانع ناشناخته، مرتفع شود.

غیر از اثر مذکور اصولاً تکرار در هر امری باعث تعمیق و تاثیر مضاعف آن می گردد. همانگونه که در اثر ریزش قطرات آب بر روی سنگ به تدریج باعث سوراخ شدن آن سنگ می گردد، فعالیت های مثبت و یا منفی انسان نیز وقتی به حد عادت برسد کم کم موجب تاثیر آن امر در وجود انسان می شود.

امام علی علیه السلام فرمود: عَادَةُ الْخَيْرِ خَيْرٌ مِنْهُ وَ عَادَةُ الشَّرِّ شَرٌّ مِنْهُ\* یعنی عادت کردن به نیکی، از خود آن امر نیک بهتر است و عادت کردن به کار بد و زشت، از خود آن کار بدتر است.

طبق فرمایش امام (علیه السلام) ارزش عادت کردن به چیزی، بستگی به موضوع آن دارد پس هرگاه انسان به امری خیر و نیکو عادت نماید آن عادت بسیار خوب است حتی از خود آن امر و هر گاه به امر شری عادت نماید آن عادت بدتر است حتی از خود آن امر.

از خصلتهای مهم انسان این است که به راحتی به کارهایی که انجام می دهد، عادت می کند و در نهایت همین امر موجبات سعادت و یا شقاوت او را فراهم می سازد. پس لازم است هر از گاهی یک بازبینی نسبت به فعالیت های خود داشته باشیم.

از سوی دیگر در تعلیمات دینی مداومت بر یک کار نیک اگرچه بسیار کوچک و کم اهمیت باشد بسیار مطلوب و مورد تاکید می باشد. به عنوان مثال اولین و اساسی ترین ویژگی نماز، تکرار آن به اندازه ۵ بار

در طول روز است و تاثیر آن تنها در صورتی است که به طور مداوم و پشت سر هم باشد و در سایر عبادت ها نیز اینچنین است.



## تکنیک های عمیق سازی هیپنوتیزم

اگر فکر می کنید سوژه هنوز وارد خلسه عمیق نشده است تلقیناتی را به صورت ذیل ادامه دهید:

کاملاً خوابیده اید، کاملاً عمیق، اما باز هم می توانید عمیق تر بخوابید، می دانم که خیلی می خواهید به عمیق ترین حالت ممکن برسید چون تجربه بسیار خوشایندی است، چون خیلی برای شما مفید است، (باید در تلقین به خوشایند بودن این تجربه کاملاً مواظب باشید چون می تواند برای بعضی از سوژه ها ایجاد مشکل کند، بخصوص برای آنها که مشکلات روانی دارند). بزودی خواب شما باز هم عمیق تر می شود و در این شرایط تمام تلقیناتی که من به شما می دهم مؤثر خواهد بود. (ممکن است گفتن این جمله تاثیر تلقینات را با عمق خلسه مرتبط نماید. در این صورت اگر سوژه نخواهد خلسه اش عمیق تر گردد به تلقینات هم پاسخ خوبی نخواهد داد. رتباط دادن این دو با توجه به این موضوع به نظر خودتان بستگی دارد.

حالا تا ۵ می شمارم (اینکه تا چند بشماریم فرقی نمی کند، ولی به نظر می رسد شمردن تا ۵ مناسب تر است.) و همینطور که مشغول شمردن هستم شما به خواب خیلی عمیق تری فرو می روید و با رسیدن به عدد ۵ شما به خواب خیلی عمیقی فرو می روید، آنقدر عمیق که وقتی من به شما گفتم بیدار شوید (بهتر است بگوئیم به شما گفتم بیدار شوید نه وقتی بیدار شدید، چون جمله اول بیدار شدن او را تحت کنترل شما می آورد و دومی این موضوع را به او القاء می کند که کنترلی بر شرایط فعلی دارد.) از حرفهائی که زده شده یا



کارهایی که انجام شده چیزی بخاطر نمی آورید، انگار زمان اصلاً سپری نشده و متوقف مانده و شما اصلاً نخوابیده بودید، (مجدداً یادآوری میکنم که مواردی وجود دارند که در آنها این تلقینات ممنوع هستند، به عنوان مثال برای مواردی که سوژه تا حدودی خودش هم مایل است از لحاظ توجه به زمان و مکان گیج باشد) حالا من شروع به شمردن می کنم، یک..... خواب شما عمیق میشود، عمیق عمیق خیلی خیلی عمیق دو..... خواب شما عمیق و عمیق تر می شود، عمیق عمیق، خیلی عمیق، با هر شماره خواب شما عمیق تر میشود، با هر کلمه ای که من به زبان می آورم، با هر نفسی که می کشید به خواب عمیق تری می روید، سه... بخواب، عمیق عمیق، عمیق تر و عمیق تر، صدای من شما را وادار می کند که بخوابید، (این تلقین عمیق تر شدن را با تنفس که همیشه ادامه دارد همراه و مرتبط می کند) باز هم عمیق تر و عمیق تر، می توانید خودتان را که به خواب خیلی خیلی خیلی عمیقی فرو می روید حس کنید، فرو میروید، فرو می روید، به خواب خیلی عمیق، کاملاً عمیق، آنقدر عمیق که به هیچ چیزی جز صدای من را که انگار از دور می آید و هر لحظه دورتر و دورتر می شود نمی شنوید، (با شمردن عدد ۳ صدای خودتان را نرم تر و آرام تر کنید، به نحوی که بعد از اینکه گفتید صدای من از دور می آید، شما هم آرام تر صحبت کرده باشید، اما طوری که صدای شما را بشنود) چهار.... با هر شماره ای که می شمارم و همینطور که با شما صحبت می کنم شما به فرو رفتن به خواب عمیق هیپنوتیزمی ادامه می دهید و در این شرایط

تمام تلقیناتی که به شما می دهیم مؤثر خواهد بود. تمام کارهایی را که من بگویم انجام دهید انجام می دهید، شما از هیپنوتیزم نمی ترسید چون هیپنوتیزم فقط میتواند به شما کمک کند. می دانید که هیپنوتیزم نمی تواند به شما صدمه بزند، به تلقینات من پاسخ مناسب می دهید و هر لحظه پاسخ ها بهتر و بهتر می شوند. حتی وقتی من با شما صحبت می کنم خواب شما عمیق و عمیقتر می شود، شما آماده تر می شوید یعنی هر زمان من به شما گفتم چیزی را ببینید، یا بشنوید، لمس کنید، یا بوی آن را احساس کنید، شما آن را می بینید، صدایش را می شنوید و در هر صورت آن را واقعا احساس می کنید. آن را کاملا واقعی احساس می کنید، تجربیاتی واقعی خواهند بود در ضمن توجه داشته باشید که من می توانم هر موقع که لازم باشد تلقیناتی که در اینجا به شما داده ام یا در آینده خواهم داد را تغییر دهم یا باطل کنم، (این نکته خیلی مهم است و باید چند بار تکرار شود. پس از چند لحظه سکوت ادامه دهید : ) به خوابیدن ادامه بدهید. با شماره بعد در خواب کاملا عمیقی خواهید بود. (باز چند لحظه ای سکوت کنید ) پنج؛ ... عمیق، عمیق بخواب، حالا کاملا عمیق خوابیده اید، بیدار نمی شوید مگر آنکه من به شما بگویم، یا اتفاقی برای من بیافتد، یا خطری برای شما پیش آید، در غیر این صورت شما به خوابتان ادامه می دهید و تمام کارهایی را که به شما بگویم انجام دهید، انجام می دهید، هر زمان در آینده که من به شما بگویم بخواب یا خواب را تلقین کنم (یا هر علامت دیگری که شما مورد نظر دارید) شما فوراً به خواب خیلی عمیقی فرو می روید حتی عمیق تر از خوابی

که الان در آن هستید، وقتی شما را بیدار کردم، شما هیچ چیزی را به خاطر نمی آورید، مگر اینکه خواب بوده اید.



شرطی شدن در هیپنوتیزم:

(تداعی عصبی یا قانون بازتاب شرطی)

سیستم تداعی عصبی که در ذهن آدمی وجود دارد، اگرچه از قرنهای پیش مورد اطلاع و استفاده بوده است ولی تحقیق دقیق علمی در این باره مرهون آزمایشات «ایوان پاولف» دانشمند و روانشناس روسی است که در آغاز قرن بیستم تحقیقات خود را انجام داد. پاولف در آزمایشات و تحقیقات خود قانون بازتاب شرطی را کشف کرد و آنرا در کنگره پزشکی بین المللی مادرید تحت عنوان «روانشناسی و پیسکوپاتولوژی تجربی روی حیوانات» مطرح نمود.

پاولف تحقیقات خود را روی سگها انجام داد و متوجه شد، محرکهایی که با غذا همراه می شوند مثل خود غذا موجب تراوش غدد بزاقی می شوند. تجربه معروف او که منجر به کشف قانون بازتاب شرطی شد از قرار ذیل می باشد. پاولف با عمل جراحی روی گونه سگ سوراخی را باز کرد و لوله پلاستیکی باریکی را داخل دهان سگ قرار داد این لوله به شیشه‌ای متصل بود که در آنجا تراوش آب دهان سگ اندازه‌گیری می شد. در طول آزمایشات متوجه شد که اگر به همراه غذا دادن به سگ زنگی را به صدا در آورد، پدیده‌ای رخ می‌دهد که بسیار جالب است و آن اینکه اگر چندین بار این عمل صورت گیرد ذهن سگ به صورت شرطی گردیده و حتی هنگامی که صدای زنگ به تنهایی بگوش سگ می رسد غدد بزاقی سگ شروع به ترشح می کند و هر چه تعداد دفعاتی که صدای زنگ با غذا همراه شده، بیشتر باشد مقدار ترشح بزاق نیز بیشتر می شود.

در این آزمایش صدای زنگ بعنوان محرک مجازی جایگزین محرک اصلی که خود غذا باشد گردیده و شرط ترشح بزاق، به صدا در آوردن زنگ است. سگ به طور غیر ارادی این عکس العمل را از خود نشان می دهد که همان عمل پاسخ به محرک می باشد.

با دقت در این فرایند به راحتی می توانید به رمز و راز بسیاری از فعالیت هایی که حیوانات دست آموز از جمله پرنده هایی که برای فالگیری تربیت شده اند و مار کبری که با نواخته شدن نی مارگیر شروع به بالا آمدن از سبد می کند و رقصیدن شتر که با شنیدن صدای آواز شتربان صورت می گیرد و ..... پی ببرید.

این ویژگی (شرطی شدن) اختصاص به حیوانات ندارد و در ذهن آدمی نیز به راحتی و سهولت ایجاد و در بعضی مواقع مورد استفاده قرار می گیرد.

خیال و تصور ترشی ها باعث ترشح بزاق می شود و زمانی مواجه شدن با بعضی از رنگها، عکس العملهای خاصی را در ذهن ایجاد می کند. شنیدن اسم بعضی مواد مثل سیر، دنبه، گوجه، باعث عکس العمل های عجیبی در بعضی افراد می شود و موارد دیگری از این قبیل حاکی از آن است که قانون بازتاب شرطی و بزبان ساده تر عکس العمل ذهنی نسبت به محرک های خاص، در انسان نیز جریان دارد و در فرایند هیپنوتیزم به راحتی مورد استفاده قرار می گیرد.

شاید بهترین فایده انجام هیپنوتیزم استفاده از نتایج این قانون ذهنی است که در حل مشکلات فکری، روحی و روانی می تواند راهگشا بوده و کارکردهای فراوانی داشته باشد.

از بین بردن مشکلاتی مانند ترس های بی مورد مثل ترس از گربه ، سوسک، تاریکی و تنهایی و خجالت کشیدن های افراطی مانند خجالت کشیدن از صحبت در مقابل جمع و لکنت زبان در رویارویی و صحبت با بعضی از افراد ، وسواس داشتن در صحت و درستی فعالیت ها مانند وسواس در پاک شدن و تمیزی اشیاء به هنگام شستشوی آنها ، وسواس داشتن در بسته شدن قفل ها و مواردی از این قبیل به راحتی با استفاده از قانون بازتاب شرطی ، قابل اصلاح و برطرف شدن است . البته ناگفته پیداست که آگاهی از اختصاص شرطی معین برای پدید آمدن پاسخ مناسب مهمترین و اساسی ترین بخش از دانش روانشناسی هیپنوتیزم است که باید به دقت مورد توجه قرار گیرد .

فضا های مختلفی که سوژه در جریان هیپنوتیزم به صورت ناخودآگاه آنها را تجربه می کند، می تواند آثار و نتایج شگفت آوری را در وجود او باعث گردد و مهم ترین وظیفه هیپنوتیزور آشنایی با تاثیرات متفاوت فضاها در افراد مختلف است و این مطلب نیازمند آگاهی لازم از اصول روانشناسی و درمان بالینی است و بهمین جهت نباید افراد کم تجربه و ناآگاه در بخش درمان بوسیله هیپنوتیزم وارد شوند ، زیرا چه بسا ایجاد یک شرط نامناسب برای تحقق یک پاسخ ذهنی ، نه تنها در رفع مشکل ذهنی کمکی نکند بلکه در مواقعی موجب ایجاد اختلالات و مشکلات جدیدی برای سوژه گردد.

### رفتارها و علم تداعی عصبی (رفتار درمانی)

دکتر مسعود غفاری، روانشناس و عضو هیات علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی در توضیح علل بروز یک رفتار می گوید: رفتار عبارت است از پاسخی که انسان به یک محرک یا نیاز بیرونی یا یک انگیزه یا نیاز درونی می دهد. بنابراین، رفتار در خلاء اتفاق نمی افتد و خود بخود و بی دلیل و منطق صورت نمی گیرد. بسیاری از رفتارهای ما، رفتارهای شرطی هستند، یعنی ما در رابطه با هر موضوع و در مقابل هر نیاز یا محرکی یک پاسخ از خود نشان می دهیم؛ حال اگر آن پاسخ با یک تقویت کننده مثبت همراه شود، آن رفتار پایدار و تقویت می شود، اما اگر رفتاری که از انسان سر می زند با یک تقویت کننده منفی مواجه شود و نتیجه اش یک وضعیت نامطلوب باشد، آن رفتار حذف می شود و از گزینه های رفتاری فرد بیرون می رود. ایشان دلیل شکل گیری رفتارهای غلط و عادت های نامناسب را نیز همین شرطی شدن می داند و می گوید: وقتی یک آدم افسرده که نیاز به توجه دارد یا احساس خود کم بینی می کند، برای جبران کمبودهایش به سیگار روی می آورد، اگر ماده موجود در سیگار باعث نشگی او شود و به او لذت و کیف بدهد، این رفتار اصطلاحاً با یک پاسخ تقویت کننده مثبت همراه می شود. به همین خاطر با وجود آنکه تمام انسان های خردمند دنیا می دانند که سیگار چیز زیانباری است، تعداد افراد سیگاری جهان کم که نمی شود هیچ، افزایش هم می یابد؛ یعنی تمام افرادی که سیگار می کشند به طور نسبی این باور را دارند که سیگار چیز خوبی نیست و هیچ کدام

دوست ندارند همسر و فرزندانشان، سیگاری شوند، اما چون این رفتار با کیف و لذت تقویت شده، پایدار می شود و باقی می ماند. بسیاری از رفتارهای نامناسب با تئوری شرطی شدن توجیه می گردد و متأسفانه باید بگوییم که هر رفتاری که منجر به کیف و لذت شود، ترکش مشکل است. مثلاً هیچ کس به آمپول زدن معتاد نمی شود، چون این کار با درد و سوزش همراه است، اما یک معتاد تزریقی به دلیل کیف و لذتی که تزریق مواد مخدر برایش ایجاد می کند، درد و سوزش تزریق را تحمل می کند و حتی آن را به آسانی پذیرا می شود یا حتی موارد دیگری که به اندازه اعتیاد منفی نیست، اما خطرناک و تهدیدکننده است؛ مثل اضافه وزن و چربی خون که بسیاری از ما در معرض آنها قرار داریم، اما نمی توانیم رژیم تندرستی خوب و کاملی بگیریم. مثلاً ما نمی توانیم به یک شخص بیاموزیم به جای سیب زمینی سرخ کرده، هویج و کرفس خرد شده بخورد، در حالی که اگر از این آدم بپرسیم که مصرف کننده عزیز، خوردن هویج مفید است یا سیب زمینی سرخ کرده؟ قطعاً می گوید هویج، اما واقعیت این است که کمتر کسی می تواند از لذت خوردن سیب زمینی سرخ کرده نمک زده با سس گوجه فرنگی صرف نظر کند. یا اینکه همه می دانند مصرف شیرینی و کیک های خامه ای برای افراد ۵۰ سال به بالا یعنی به استقبال خودکشی رفتن، اما چون خوردنشان با لذت توأم است، بسیاری از افراد نمی توانند از آن پرهیز کنند.

برخی رفتارهای غیرقانونی در سطح اجتماعی مثل عدم گذاشتن کلاه ایمنی، بستن کمربند ایمنی و رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی هم



از این قاعده تبعیت می کنند. مثلاً کلاه ایمنی باعث ایجاد اضافه وزن روی سر شخص می شود، باعث تعریق و ایجاد محدودیت در شنوایی و بینایی می شود که در واقع، تقویت کننده های منفی هستند و باعث تضعیف رفتار می شوند. کمربند ایمنی اتومبیل هم، چون موجب ایجاد محدودیت های حرکتی می شود، یک تقویت کننده منفی را به همراه دارد و با وجود آنکه همه مردم می دانند که کمربند ایمنی حافظ جان آنهاست و لازم است که بی نیاز از جریمه و تنبیه و تابلو های هشدار دهنده، به استفاده از آن اقدام کنند، باز هم مشاهده می کنیم که چون با لذت و کیف همراه نیست، مورد بی توجهی قرار می گیرد. در نتیجه در همه جای دنیا می آیند و این اقدامات را قانونی می کنند و قانون عبارت است از عملی که اگر افراد آن را انجام ندهند، قانونگذار برایشان کیفر در نظر گرفته و جریمه گذاشتن برای چیزی به این معناست که مردم به طور معمول به آن کار توجهی ندارند.

در مقابل این امور، امور دیگری هستند که لازم نیست برایشان قانون و جریمه در نظر گرفته شود تا مردم به انجام آنها مجبور شوند، مثل عینک آفتابی زدن. عینک آفتابی نور را متناسب می کند، روی ظاهر فرد تاثیر مثبت می گذارد و اعتماد به نفس او را بیشتر می کند. این مجموعه تقویت کننده مثبت باعث می شود که افراد خودشان می روند عینک آفتابی می خرند و استفاده می کنند.

در اینگونه رفتارها، آگاهی نقش مهمی ندارد و شرطی شدن افراد باعث پایدار شدن رفتار نامناسبی می شود که تقویت کننده های مثبت آن

را تثبیت کرده اند. تکرار رفتارهای زیانبار ممکن است که خطرات جبران ناپذیری را در پی داشته باشد.

دکتر غفاری، درباره روش های مقابله با اینگونه رفتارها می گوید: شیوه ای که روانشناسان برای درمان این رفتارها پیشنهاد کرده اند، روش رفتار درمانی است. طبق این روش، زمانی که فرد یک رفتار ناپسند را جزو الگوی رفتاری خود قرار داده، درمانگر یک تقویت کننده منفی را برای آن طراحی می کند تا موجب حذف رفتار فوق شود؛ مثلاً فرد سیگاری را روی صندلی می نشانند که یک صندلی ویژه است و هر گاه فرد سیگارش را روشن می کند، این صندلی از زیر شروع به داغ شدن می کند و احساس سوزش را برای فرد سیگاری به وجود می آورد. وقتی این اتفاق چند بار بیفتد فرد دوباره شرطی می شود، اما این بار تقویت کننده منفی سوزش و داغ شدن، موجب حذف رفتار می شود. یا در مورد افراد الکلی، موادی را به آنها می خوراند که اگر شخص اقدام به نوشیدن الکل کند، این مواد در معده اش با الکل ترکیبات نامناسب ایجاد می کند و موجب دل درد و تهوع می شود. در نتیجه فرد برای اینکه تقویت کننده منفی را از خودش دور کند، از نوشیدن الکل پرهیز می کند. اما مهمترین کار، پیشگیری است، چون همیشه از درمان آسان تر، ارزان تر و کارآمدتر است.

آموزش مردم جامعه، از مهمترین روش های پیشگیری است. مردم جامعه زمانی خردمند می شوند که منافع و سودهای بلند مدت را به لذت های کوتاه مدت ترجیح دهند، منافع جمعی و گروهی را نسبت

به منافع فردی ارجح بدانند و به جای فکر کردن به مشکلات، به دنبال راه حل مشکلات باشند. بهترین کار این است که به جای نشانه زدایی، علت زدایی کنیم. باید شرایطی را فراهم کنیم که افراد فرصت پیدا کنند توانایی های بالقوه مثبت خود را بالفعل کنند. امکاناتی را پدید آوریم تا نیازهای زیستی، اجتماعی و روانی افراد از راه های قانونی، اخلاقی، شرعی و انسانی تامین شود و رشد افراد تنها بر پایه افزایش شایستگی ها صورت بگیرد و بیش از سرمایه گذاری روی مهندسی، کشاورزی و صنعت روی افزایش دانش، سواد، آگاهی و خرد انسان ها سرمایه گذاری کنیم. اگر انسان های خردمندی پدید بیاوریم، بسیاری از کاستی های اجتماعی خود به خود رفع خواهد شد. در یک چنین ساختاری، فرد خود به خود از مجموعه زندگی اش راضی و خرسند خواهد بود؛ چنین فردی نیاز به یک محرک بیرونی نخواهد داشت.

یک حساب سرانگشتی ساده کافی است تا بدانید در طول شبانه روز چند بار دست به کارهایی می زنید که می دانید به ضررتان تمام می شوند و چند بار از کارهایی که مطمئنید به حالتان مفیدند، اجتناب می کنید. مثلاً شما می دانید که سیگار مضر است و باز هم سیگار می کشید؛ اطمینان دارید که غذای پرچرب به ناراحتی های قلبی عروقی منجر می شود، ولی به هیچ وجه از خوردن غذاهای چرب و خوشمزه دست برنمی دارید؛ اگرچه باور دارید که بستن کمربند ایمنی ضامن سلامتی تان است، اما در بزرگراه، دور از چشم پلیس کمربندتان را نمی بندید و با وجود آنکه می دانید اگر در حال موتورسواری تصادف کنید، خطرناک ترین ضربه ها به سر شما وارد

می شود، کلاه ایمنی تان را نمی گذارید. اما هیچ وقت از خودتان پرسیده اید، چرا؟ مگر علم و آگاهی درباره یک موضوع کافی نیست تا انسان رفتارش را تغییر دهد و کاری که می داند به صلاحش است را در پیش بگیرد؟ رفتار شما نتیجه شرطی شدنتان است بیشتر اوقات بین آگاهی و عمل فاصله زیادی وجود دارد، یعنی اینکه صرف دانستن یک موضوع سبب نمی شود که ما عملکردمان را تغییر دهیم.

در انتهای این مبحث یادآور می شوم که شرطی کردن سوژه که بعنوان مهم ترین فایده هیپنوتیزم مطرح است، تنها در هنگامی باید صورت پذیرد که مطمئن باشیم سوژه کاملاً هیپنوتیزم شده است زیرا تنها در این هنگام است که نیروی استدلال و منطق ذهنی خود را تا میزان قابل توجه ای از دست داده است و نمی تواند بین علت و معلول رابطه منطقی برقرار کند و به همین خاطر است که بین دو چیزی که واقعاً ربطی بهم ندارند با کمک عامل، رابطه برقرار می کند و یکی را علت دیگری می پندارد. برای روشن شدن مطلب یاد شده بخش بعدی را که پیرامون ضمیر آگاه و ضمیر ناخودآگاه بیان شده است با دقت بیشتری مطالعه فرمایید.



### هیپنوتیزم و رابطه آن با ضمیر ناخودآگاه

یکی از مباحث مهم و مفید در هیپنوتیزم، چگونگی فعالیت ضمیر ناخودآگاه در زمان خلسه و بودن در فضای واقعیت مجازی است. دکتر ریچارد شروت جهت درک رابطه بین ضمیرآگاه و ناخودآگاه مثالی ملموس را ارائه کرده، که به آن اشاره می‌کنیم.

ضمیرآگاه و ناخودآگاه انسان شبیه دو سر یک چوب بلند است. تصور کنید از این چوب یک الاکلنگ بسازیم. در این صورت همیشه یک قسمت آن بالا و قسمت دیگر آن پائین قرار میگیرد و ممکن نیست هر دو قسمت بالا یا پائین باشند. در حالت هوشیاری قسمت ضمیر آگاه در بالا و به صورت فعال عمل میکند و ضمیر ناخودآگاه در پایین و در وضعیت غیر فعال قرار دارد. در حالت هیپنوتیزم، تا حدودی ضمیر آگاه مهار شده و ضمیر ناخودآگاه فعال میگردد یا به عبارت دیگر الاکلنگ هوشیاری در وضع تعادل یا نزدیک به تعادل قرار میگیرد. در این شرایط امکان ارتباط و تأثیرگذاری بر روی ضمیر ناخودآگاه وجود دارد.

مهم این است که بدانیم همه افراد با ضمیر ناخودآگاه سالم و بی عیب متولد میشوند، اگر فردی رفتاری زشت و افکاری نادرست دارد، این همان چیزی است که زمانی در ضمیر ناخودآگاه او وارد شده و ضمیر ناخودآگاه در ضبط این اعمال تقصیر و یا عیبی نداشته و درست آنچه را که قبلاً به او سپرده اند، بعداً منعکس میسازد. ضمیر ناخودآگاه ما بصورت طوطی وار و با استدلال قیاسی دقیقاً همانطوری که برنامه ریزی شده عمل میکند مثل نرم افزارهایی که در کامپیوتر و مانند آن برنامه ریزی میشوند.

### برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه :

#### راه اول : برنامه ریزی دوران کودکی

از آنجا که در بچه ها قوه استدلال و تفکر هنوز بصورت استقرایی شکل نگرفته، نحوه تفکر و استدلال آنها قیاسی و به اصطلاح هیپنوتیزمی است، لذا در دوران کودکی بسیاری از مطالب از طریق تقلید یا تلقین در ذهن کودک وارد میشود. بچه ها بصورت قیاسی نه بصورت استقرایی فکر میکنند و گاهی تا سنین بالاتر هم این طرز تفکر در بعضی از افراد باقی میماند.

در حقیقت بچه های کوچک عملاً در یک شرایط و حالات هیپنوتیزمی دائم قرار دارند و لازم است همیشه به سخنان خود که در حقیقت تلقینات ما به آنها محسوب می شود کمال توجه و ملاحظه را داشته باشیم.

#### راه دوم : خاطرات و تجربه ها

توده عظیمی از هزاران خاطره در درون ما وجود دارد که سرشار از تأثیرات مطبوع و نامطبوع است، وقتی این خاطرات ظاهراً فراموش میشوند، عملاً در باطن و در ناخودآگاه ما ثبت میگردند. ما میدانیم که این خاطرات قادرند آثاری در ذهن ناخودآگاه ما بجا بگذارند. متأسفانه در اغلب موارد، این حرفها تلقیناتی منفی و مخرب هستند: (تو هیچوقت آدم نمیشی، تو بچه احمق هستی، حتی یک دفعه شده که تو حرف راست بزنی؟ تو باید از کارهایت خجالت بکشی، تو باعث خجالت و شرمندگی ما هستی، تو در زندگی هیچی نمیشوی، هیچ کس تو را دوست ندارد و جملاتی از این قبیل که در ضمیر

ناخودآگاه بچه ضبط میشوند و از آنجایی که این کودک معصوم قدرت قضاوت و ارزشیابی ندارد، تمام آنها را بصورت دربست می پذیرد و رفتار و حرکات او بر اساس این الگوهای فکری و رفتاری تنظیم و بعد ارائه میگردد.

اثرات جملات دلسرد کننده ای که ارزش و اعتبار کودک را مورد تردید قرار دهد، مثل ترمزی است که سالهای بعد جلوی پیشرفت او را میگیرد. در حقیقت بواسطه این حرفها، ذهن کودک برای شکست خوردن در زندگی برنامه ریزی شده است. اگر ذهن بچه ها با تلقین ها و تشویق های خوب و سازنده پر نشود، وقتی بزرگ شد، شانس برای پیشرفت نخواهد داشت. به هر حال ۶ سال اولیه زندگی بچه ها بسیار حساس و سرنوشت ساز است و در حقیقت بنیان و اساس شخصیت و آینده آنها در این مدت برنامه ریزی میگردد.

### راه سوم: تلقین با هیپنوتیزم

اثر صحبت ها و رفتارهایی که بچه ها در کوچکی می شنوند یا می بینند، مشابه به تلقیناتی است که در یک نوجوان یا فرد بالغ بصورت هیپنوتیزم القا میگردد. از آنجا که در هیپنوتیزم دستیابی به ضمیر ناخودآگاه به سادگی صورت می گیرد و از سویی بیشترین عامل شکل گیری رفتارها، همین ضمیر ناخودآگاه است، با کمی دقت و توجه می توان برنامه ریزی مناسب برای رسیدن به اهداف مطلوب را انجام داد.

زیگموند فروید معتقد بود نیروهایی ناپیدا در درون انسان وجود دارد،

که او را به سوی برخی اعمال یا افکار شدیداً سوق میدهد و محل استقرار این نیروها ضمیر ناخودآگاه نام دارد. ناخودآگاه در قسمتی از مرکز اعصاب و در پایه مغز قرار دارد و مرکز اعصاب ناخودآگاه توسط الیاف عصبی ارتباط نزدیکی با منطقه ذهن آگاه (لایه خاکستری) دارد که کار این لایه، مقابله با تحریکات و فشارهایی است که از ضمیر ناخودآگاه تراوش میکند.

استاد مطهری در مبحث فلسفه اخلاق می گوید: انسان دارای دو نوع شعور است، شعور ظاهر یعنی شعوری که خود انسان از آن اطلاع و آگاهی دارد و شعور غیر ظاهر (مورد غفلت واقع شده)، یعنی شعوری که آن هم خودش نوعی آگاهی است ولی شعور ظاهر انسان از آن بیخبر است و حتی علمای روانکاوی امروز معتقدند که بیشترین قسمت شعور انسان همان شعور غیر ظاهر انسان است و کمترین بخش شعور انسان آن شعوری است که انسان از وجود آن آگاه است. در مقام مثال میگویند: اگر شما قطعه یخ بزرگی را در حوض آب بیاندازند، غالباً نه دهم آن را آب فرا گرفته و یک دهم آن بیرون از آب می ماند؛ عیناً شعور انسان هم آن قسمتی که آشکار است نسبت به آن قسمتی که مخفی است این گونه است.

این مسئله مهم است که نحوه تفکر و استدلال ضمیر ناخودآگاه را درک کنیم. در انسان دو نوع شیوه استدلال و تعقل وجود دارد که به استدلال استقرایی و قیاسی تقسیم میشوند. در استدلال قیاسی، فرد ابتدا مقدمه چینی کرده و با یک تئوری کلی و یا تعمیم دادن یک



مسئله به یک نتیجه گیری معین می رسد و بعد چند پدیده را با توجه به آن تعبیر و توصیف میکند . در نحوه استدلال استقرایی ، فرد یک سلسله اطلاعات و مطالب کوچک و متفرق را جمع بندی نموده و به یک نظریه یا تئوری کلی تر دسترسی میابد. در حال هیپنوتیزم ضمیر ناخود آگاه سوژه مخاطب عامل هیپنوتیزم است و براحتی سخنان عامل را می پذیرد و به خواست او بین موضوعاتی که هیچ ارتباط منطقی باهم ندارند ، رابطه علت و معلول برقرار می کند بدون آنکه بداند منشأ رابطه ها کجا بوده است و گاه تاثیر این وضعیت بعد از خروج از حالت هیپنوتیزم نیز باقی می ماند و چه بسا براحتی رفتارهایی را که عامل در حال هیپنوتیزم از او خواسته مرتکب می شود .

### خود هیپنوتیزم یا ریلاکسیشن:

خود هیپنوتیزم، مقدمه ای برای کنترل ذهن، راز اصلی تمرکز قوا و حذف تنشهای غیر ضروری و زیانبار بدن است. خود هیپنوتیزم طریقی است برای نگرش به درون، برگشتی است به خویشتن خویش.

با استفاده از خلسه هیپنوتیزمی انسان بینشی عقلانی و احساسی نسبت به خود پیدا می کند. افرادی که هیپنوتیزم درمانی را بکار می برند معتقدند که ریشه بیماریهای روانی انسان در نوعی نگرش منفی نسبت به خود محیط و آینده است و ناراحتی های ذهنی از طریق نگرش منفی نسبت به خود ایجاد می شود. درمان این بیماریها بوسیله خود هیپنوتیزم و دادن تلقینات سازنده و عقلانی به خود ممکن است. خود هیپنوتیزم خود تلقینی یا تلقین به نفس است. در اصل همه هیپنوتیزم ها از نوع خود هیپنوتیزم هستند و اگر فرد خودش نخواهد در حالت خلسه قرار گیرد این غیر ممکن است. در دگرهیپنوتیزم فردی دیگر با مهارت خود، سوژه را راهنمایی می کند تا در شرایط خلسه قرار گیرد و سپس تلقینات لازم را به او می دهد در خود هیپنوتیزم خود فرد نقش این راهنما را بازی میکند و فرایند درمانی را خودش اداره می کند. در خود هیپنوتیزم اهمیت تصویر سازی به مراتب از دگر هیپنوتیزم بیشتر است. در بیشتر روشهای درمانی هیپنوتراپی، خود هیپنوتیزم جزیی از برنامه درمانی است. استفاده از این روش در درمانها به منظور افزایش اعتماد به نفس، افزایش امید به درمان، سرعت بخشیدن به بهبودی، کنترل اضطراب و کسب آرامش ایجاد سازگاری با بیماری و پذیرش آن و راه

بهبود آن، افزایش کیفیت زندگی بیماران، کاهش و تسکین درد و ... انجام میشود. همچنین به منظور افزایش قدرت حافظه و یادگیری، افزایش قدرت تمرکز و مهارتهای اجتماعی و نیز کسب موفقیت‌های مختلف در زندگی و... به طور گسترده در بین افراد جامعه به خصوص دانش آموزان و دانشجویان قابل استفاده است.

### روش خود هیپنوتیزم

روش خود هیپنوتیزم تفاوت اساسی و مهمی با روش هیپنوتیزم کردن دیگران ندارد. تنها تفاوتی که در این مورد وجود دارد آن است که سوژه و عامل یک نفر هستند و این موضوع مقداری دشواری و زحمت آن را بیشتر می کند ولی نتایج مفید و موثر هیپنوتیزم بیشتر توسط این روش حاصل می شود.

برای انجام خود هیپنوتیزم روش ساده ای وجود دارد که دارای مراحل یازده گانه ذیل می باشد :

۱: «شروع خواب مصنوعی» مکانی ساکت و دنج پیدا کنید ، آرام روی صندلی ای راحت بنشینید و یا در جایی نرم دراز بکشید (گذاشتن موسیقی ای آرام یا صدای طبیعت می تواند کیفیت کار را بهتر کند). سپس چشمها را بسته و از ۱۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید به طوریکه شماره ها یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند، مثلاً با شماره ۱۰ ، نفس عمیقی بکشید و ۷ ثانیه نگهدارید سپس با شماره ۹ بیرون دهید و همینطور الی آخر... در ضمن تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگینتر می شود.

۲: «رها سازی پاها» ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر یا

تا زانو در ذهن مجسم کنید . آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن مثل خمیر شل ، گرم و سنگین شود ؛ سنگین سنگین ، این کلمه را ۵ بار تکرار کنید ؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی به خود القا کنید که پای راستان تا کمر از نوک انگشتان ، پاشنه پا ، کف پا ، ساق پا ، ران و ... همه و همه شل ، سنگین و گرم شده اند بعد همینطور پای چپ (برای اینکار می توانید در ذهن خود ۵ بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند . احساس سه کلمه گرم ، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید .)

۳: «رها سازی بدن» یک نفس نیمه عمیق و آرام بکشید و همه بدنانتان را رها کنید. حالا عضلات شکم ، سینه ، سرسینه ها و پهلوها را رها کنید ؛ تصور کنید تمام قسمت های بدنانتان شل شده اند لذا این قسمت ها را ، راحت ، آسوده ، شل ، سنگین و گرم شده باور کنید ، می توانید ۵ بار ذهنی بگویید از کمر تا کتف شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرمتر و شل تر و روانتر می شود . (به تصویر کشیدن اجزاء بدن در ذهن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وارفتن و روان شدن باشد بسیار کمکتان میکند)

۴: «رها سازی دستها» منظور ، قسمت مچ دست تا انگشتان می باشد ؛ پس ابتدا دست راست و سپس چپ خود را رها و شل کنید ، دقیقاً مانند مراحل قبل ؛ یعنی تصور کنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین شده . بهتر است از نوک انگشتان شروع کنید و ۵ بار به

خود بگویند دست چپم شل و سنگین شده است، آرام و رها.

۵: «رها سازی کتفها و بازوها» کتفها و بازوهایتان را شل، سنگین و بدون هیچ انقباضی قرار دهید (همانطور که با اعضای قبلی رفتار کردید)، می توانید تصور کنید همینطور که بازوهای شما سنگین، شل و گرم می شوند به تدریج مثل خمیری نرم، روان به سوی پاهایتان در جریان است.

۶: «رها سازی سر» حال نوبت عضلات گردن، فک، چانه، صورت، لبها، گونه ها، پیشانی، گوشها، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است. تصور کنید اختیار این قسمتها دست شما نیست و همه شان شل، گرم، سنگین و مایع شده اند؛ رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورتتان آرام و آسوده شل شده است.

۷: «چسباندن پلکها» اکنون تصور کنید پلکهایتان شدیداً به هم چسبیده اند، یعنی تصور کنید آنها را با قویترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم کنید که نمی توانید چشمهایتان را باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل کرده و رهایشان کنید.

۸: «پاکسازی آلودگیها» در این مرحله در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف (ترجیحاً قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا علاوه بر ریه ها، به تمام سلولها و اتمهای اجزای دیگر بدن نیز وارد شده و همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک، صاف و زلال و شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ می شود؛ پس در بازدم، آن

رنگ سیاه که در واقع بیماریها، نقطه ضعفها، ناراحتی ها و مشکلاتتان است بیرون می رود. این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و تصور کنید که با بیرون رفتن تنشها و بیماریها به صورت دود سیاه، لحظه به لحظه شادابتر و سرحالتر می شوید و رفته رفته رنگ سیاه بازدمها نیز کمتر می شود تا آنجا که هم دم و هم بازدمتان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلولهای بدنتان را پاک و تمیز و جوانتر شده می بینید.

۹: «افزایش کیفیت آرامش» تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید و نسیم خنک پرتراوتی و خلاصه هر مکان و فضای آرامش بخشی که بودن در آنجا را دوست دارید، دراز کشیده اید؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرامتر می کند، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنتان را نوازش و گرم می کند. حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرامتر می شوم، دستهایم، پاهایم، کمرم، سینه ام، شکمم، عضلات صورتم همه سنگین و سنگین تر می شوند. دست چپم، سنگین شده سنگین سنگین، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین، گرم گرم؛ هر نفسی که می کشم مشکلات، تنشها، بیماریها و انقباضها از بدنم حذف میشود و من آرام و راحت، پاهایم، سینه ام و سرم سنگین و گرمند، من راحت من آرامم. در اوج نشاط و آرامش، آسوده و راحت، رها و آزاد و شاد و امیدوار. (دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور

کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفیت آرامش شما بسیار مهم است).

۱۰: «تلقین خواسته ها» این مرحله ، مرحله تلقین دقیقتر آرزوهاست ؛ هر چه می خواهید و هر آرزویی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگوئید من لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درسها یا کارم موفق هستم ، یا من ثروتمندم ، یا من سالمم . حتما این جملات را به زبان حال (نه اینکه از این به بعد می خواهم باشم) و با ساختاری مثبت بیان کنید (از کلمات منفی و کلمه نه خودداری کنید) جملات را چندین بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید دوستان را ببینید که برایتان شادمانی می کنند ، صداها را بشنوید که به شما تبریک می گویند و موفقیتتان را تبریک میگویند ، احساس بسیار خوبی دارید .

۱۱: «خارج شدن از خود هیپنوتیزم» آرام آرام از ۱ تا ۱۰ بشمارید ، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع ، و به خود بگویید وقتی به ۱۰ رسیدم چشمهایم را باز می کنم ، شاداب و سر حالم ، کاملاً با نشاط و سر حال ، خوشحال و پر انرژی . انگشتان پای راست را تکان بدهید ، آنگاه انگشتان پای چپ ، ساق پای راست و ساق پای چپ ؛ رانها را به حرکت درآورید ؛ پاها را بالا بیاورید ؛ دستهایتان را تکان دهید ؛ گردنتان و عضلات صورت را منقبض کنید ، تکان بخورید ، شاد و سر حال چشمها را باز کنید و بعد از ۳۰ ثانیه بنشینید .

تذکر مهم اینکه در مرحله ۱۱ حتما با تلقین معکوس ، حالت سنگینی

و کرختی بدنتان را حذف کنید مثلاً بگویید پای چپم سبک شده ،  
دمایش عالیست و راحتم ، همچنین حتما تلقین کنید: من بعد از  
بیداری شاد و سر حال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در  
حالت عادی راحتتر و پر انرژی اند.





### چند نکته مهم در هیپنوتیزم

- ۱- تقسیم کردن بدن به اجزای بیشتر در خود هیپنوتیزم و دگر هیپنوتیزم بدین منظور است که عمل تن آرامی به آسانی امکانپذیر شود. زیرا مغز فرمانهای جزئی را سریعتر از فرمانهای کلی به اجرا می گذارد. پس بدن خود را قسمت به قسمت شل کنید تا به مرحله مفید و موثر تن آرامی برسید. مثالها، ترتیب و جملاتی که در این مراحل آورده شده بود بی شک ثابت نیستند؛ بخصوص در مراحل ۸، ۹ و ۱۰ تا آنجا که می توانید قوه تخیلتان را به کار بگیرید. طبیعتاً پس از انجام یکی دو بار می توانید متناسب سیستم روحی، جسمی و نیازهای خود آنها را تغییر دهید و سعی کنید تمام مراحل را برای خود اختصاصی و ویژه کنید در ضمن ذکر این نکته نیز لازم است که منظور از گفتن فلان جمله در مراحل مذکور آن نیست که آنها را به زبان بیاورید بلکه باید طوری بیان و احساس شود که کل وجود شما جملات مورد نظر را فریاد کند. می توانید جملات مورد نظر را با تنظیم زمانبندی مناسب، همراه موسیقی ای ملایم بر روی یک نوار کاست ذخیره کرده و از آن در حین انجام دادن مراحل استفاده کنید.
- ۲- سعی کنید صداها، رنگها، بوها و حتی مزه اشیاء و هر چیزی را که در آن مکان زیباست حس کنید و آنها را واقعاً لمس کنید. حالا بدن شما در چنان آرامش عمیق و زیبایی قرار دارد که می خواهید مدتها در این حال باقی بمانید. (در این مرحله، بسته به استعداد افراد در هیپنوتیزم شدن، فرد حالات مختلفی را تجربه میکند) بعد از این مرحله تلقینات خود را شروع کنید که هم میتواند شامل تلقین یک

عبارت (مانند: من هر روز شجاعتر و موفقتر میشوم و...) و یا تصور یک موفقیت باشد، که بهترین نوع تلقین نیز همین تصوّر و به تصویر کشیدن یک موضوع خاص و مورد علاقه می باشد.

تصور جزییات موضوع مورد نظر (شکل، رنگ، بو، طعم، فضای مورد نظر) موجب می گردد تا تلقین تصویری، کاملتر و موثر واقع شود.

۳- سعی کنید تمرینات را در مکان و ساعت ثابتی انجام دهید تا نسبت به آن ساعت و مکان شرطی شوید.

۴- برای بدست آوردن نتایج بهتر هر روز یک تا سه بار تمرینات را انجام دهید.

۵- مدت تمرین و تلقین از بیست دقیقه کمتر نباشد.

۶- بین تمرینات روزانه تاخیر نیاندازید.

۷- با تکرار و تمرین روزانه به درجات بالاتری از هیپنوتیزم دست پیدا میکنید. (در این مرحله شدیداً از شتاب و عجله دوری کنید و تمرینات را در کمال آرامش انجام دهید تا به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید)

### تنفس در هیپنوتیزم

تنفس عمیق یکی از مهمترین عوامل ایجاد تمرکز و اساسی ترین مواردی است که ما باید به آن توجه کنیم. به ویژه آنکه برای دستیابی به مراحل بالاتر، نیاز شدید به این عامل قوی تمرکز ذهن وجود دارد. در واقع تنفس صحیح یک روش مفید و موثر است که هم از لحاظ مادی و فیزیکی و هم از جنبه معنوی و روحی می تواند کمک های زیادی را به انجام دهنده آن برساند. روشهای گوناگونی برای انجام

تمرینات تنفسی وجود دارد که به چند مورد آن اشاره میکنم.  
 ۱: ابتدا به آرامی هوا را به داخل فرو میبریم (عمل دم)، سپس هوا را  
 چند ثانیه در داخل شکم حبس میکنیم، سپس به آرامی آن را بیرون  
 میدهیم (عمل بازدم)

هنگام تنفس باید دقت کرد که به صورت شکمی تنفس کنید یعنی با  
 ناحیه پایینی سینه و نه با سینه ها، سینه ها نباید حرکتی داشته  
 باشند. بعد از این که عمل دم را انجام دادید به مدت ۵ ثانیه آن را  
 حبس کنید سپس خیلی آرام آنرا بیرون دهید. ( بهتر است مدت زمان  
 بازدم دو برابر عمل دم باشد)

به مرور زمان حبس را افزایش دهید ولی از فشار آوردن به خود  
 شدیداً پرهیز کنید.

بعد از تسلط کافی به عمل تنفس و انجام آگاهانه تنفس عمیق در  
 بخش بعدی به سراغ تمرینهایی جهت تقویت تمرکز ذهن در خود  
 هیپنوتیزم میرویم.



## تمرین تمرکز ذهن یا ورزش فکری

تمرین اول: توقف فکر بر روی یک موضوع

این تمرین یکی از قویترین و در عین حال سخت ترین تمرینات در پرورش ذهن به شمار می آید. تمرین توقف فکر و تمرینات تنفسی به عنوان شاه کلید ورود به دنیای هیپنوتیزم است و انجام صحیح این دو تمرین باعث شکوفا شدن نیروهای درونی شما میشوند ( تله پاتی، روشن بینی و ...)

برای انجام این تمرین روی یک صندلی بنشینید و یا بر روی زمین دراز بکشید سپس چند نفس عمیق بکشید و بدن خود را شل و ریلکس کنید . چشمان خود را ببندید و حالا سعی کنید به چیزی فکر نکنید و نسبت به هر گونه فکری و عملی بی تفاوت بمانید تا افکار مزاحم و پراکنده از گردونه ذهن خارج شوند بعد از کمی تمرین ذهن بطور آهسته از افکار مزاحم پاک میشود و نوعی آرامش و سکون، ذهن را در بر می گیرد البته این تمرین بسیار سخت و مشکل است و نیاز به تمرین و پشتکار فراوان دارد ولی با تمرین قادر خواهید بود آنرا انجام دهید.

این سکون و خلاء ذهنی، انرژی شما را ذخیره میکند تا برای انجام اعمال ذهنی مورد استفاده قرار گیرد و موجب نوعی آرامش و انرژی برای شما می گردد.

تمرین منظم خود هیپنوتیزم و مخصوصا تنفس صحیح (تنفس عمیق) شما را برای رسیدن به نتیجه آماده تر میکند  
بعد از اینکه موفق شدید ذهن خود را از افکار پراکنده و مزاحم پاک

کنید مدت توقف فکر را به مرور افزایش دهید اگر موفق شوید مدت این توقف را به یک ساعت افزایش دهید جریانی از انرژی را کاملاً حس میکنید.

**تمرین دوم:** این تمرین برای تمرکز و افزایش قدرت آزاد سازی انرژی ذهنی و فکری و هماهنگی بین چشمها و ذهن میباشد. ابتدا بر روی کاغذ تعدادی دایره متحد المركز رسم کنید و در مرکز آن دایره کوچکی به اندازه یک سانتیمتر بکشید سپس در جایی آرام و ساکت که کسی مزاحم تمرین شما نشود، بنشینید و در حالی که ستون فقرات خود را صاف و کشیده نگه داشته اید، به نقطه سفید مرکز دایره نگاه کنید و تمام حواس خود را به آن معطوف کنید در این حالت سعی کنید کمتر پلک بزنید. در ادامه باید مدت تمرین را افزایش دهید و از پلک زدن تا جایی که میتوانید اجتناب کنید تا زمانی که حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بدون پلک زدن به آن نقطه تمرکز کنید در صورت خسته شدن چشمها میتوانید چشمها را ببندید و تمرین را از ابتدا آغاز کنید بعد از مدتی می توانید بدون زحمت این کار را انجام دهید.

حالتهای گوناگونی در زمان نگاه کردن به دوایر برای شما پیش می آید بطور مثال ممکن است خطوط کمرنگ و محو شوند و یا شروع به حرکت به سمتی کنند در این حالت باید تمرکز خود را به نقطه مرکزی حفظ کنید.

به مرور مدت تمرین را افزایش دهید و هر چه بیشتر تمرین کنید بهتر

نتیجه بگیرید. بعد از هر تمرین چشمهای خود را با آب سرد شستشو دهید تا خستگی آنها از بین برود .

**تمرین سوم :** قبل از توضیح در مورد این تمرین باید دانست که همه موجودات دارای انرژی می باشند ولی ممکن است در یکی بیشتر و قویتر و در دیگری کمتر باشد .امروزه ما بواسطه مشغولیت و سرگرمیهای روزانه از این انرژی و قدرت کمتر استفاده میکنیم و گاه آنها را به فراموشی سپرده‌ایم اما با یک سری تمرین ساده میشود به این نیروها پی برد.

حالا همین تمرین را به شکل کاملتر انجام میدهیم به این صورت که آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید .کف دستهای خود را در فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتری از یکدیگر در جلوی سینه قرار دهید حالا خیلی آرام و با تمرکز و حس کامل آنها را به یکدیگر نزدیک کنید وقتی کف دستان شما به نزدیکی هم رسیدند، گرما را در کف دستان احساس میکنید دستها نباید سفت و خشک باشند هر گونه خشکی و انقباض عضلات ،مسیر انرژی را مسدود میکند پس خیلی راحت و آرام باشید . حالا همزمان با نزدیک کردن دستها به هم آرام وعمیق تنفس کنید و در هنگام دور کردن دستها از یکدیگر عمل باز دم را انجام دهید (به تمرین تنفسی مراجعه کنید) حالا با دریافت اکسیژن بیشتر، انرژی بهتر و راحتتر در بدن جریان پیدا میکند .

بعد از این با تمرکز کافی و احساس کامل دستها را به هم نزدیک کردید در کف دست احساس گرما و فشار و در بعضی دیگر احساسی

شبیه سوزن سوزن شدن و یا غلغلک را خواهید داشت .  
اگر در ابتدا در دستان خود گرما و انرژی را حس نکردید نگران نباشید  
با کمی تمرین به وضوح آن را حس خواهید کرد.  
حالا از ذهن خود کمک بگیرید و در هنگام تمرین قویاً تصور کنید که  
بین دستها انرژی در جریان است و یا حالتی شبیه به فشار و یا مثل  
دو آهنربای هم قطب که یکدیگر را می رانند. بعد از گذشت زمانی  
متوجه میشوید که واقعاً در بین دستانتان و مخصوصاً در ناحیه نرمی  
انتهای دست، فشار و انرژی وجود دارد .



## مباحث تکمیلی

### پدیده های هیپنوتیزمی؛

با مطالعه دقیق پدیده ها و رویدادهای هیپنوتیزمی می توان به ماهیت هیپنوتیزم پی برد.

در حالت هیپنوتیزم تغییراتی در فیزیولوژی بدن ایجاد می شود از جمله این تغییرات: تغییر ریتم قلب، کاهش فشار خون و کاهش مقاومت عروق محیطی و نیز کاهش متابولیسم پایه است. درجه حرارت بدن، مقاومت الکتریکی پوست، تعداد و عمق تنفس کاهش میابد. تلقینات هیپنوتیزمی در تن صدا، عضلات و ترشحات غدد درونریز تغییراتی ایجاد می کنند. این تغییرات اساس بعضی از پدیده های جالب هیپنوتیزمی هستند که باعث جذابیت هیپنوتیزم شده است و نیز باعث اثرات درمانی می شوند.

برخی از پدیده های هیپنوتیزمی عبارتند از: حالت کاتالپسی یا جمود عضلانی، تغییرات در حواس پنجگانه، بی حسی هیپنوتیزمی، سومانامبولیسم (خواب گردی)، تغییرات قدرت حافظه و امکان رجعت سنی و قدرت تلقین پذیری فوق العاده و غیره

### تصورات غلط در مورد هیپنوتیزم؛

تصورات غلطی که درباره هیپنوتیزم در جامعه وجود دارد سده مهمی را در راه پیشرفت علمی آن در جامعه به وجود آورده است. از جمله این تصور که هیپنوتیزم نوعی خواب است. در حالی که تحقیقات مختلف نشان میدهد که امواج مغز در هیپنوتیزم با خواب متفاوت است علاوه بر آن، از نظر سایکولوژیک هم خصوصیات فرد هیپنوتیزم شده با



فردی که به خواب رفته است متفاوت است. تصورات غلط دیگر مانند اعتقاد به اینکه در حالت هیپنوتیزم فرد کنترل رفتاری خود را از دست می دهد و تحت تسلط هیپنوتیزور قرار می گیرد یا افراد کُند ذهن و افراد ساده لوح زودتر هیپنوتیزم می شوند یا اینکه فرد هیپنوتیزم شده ممکن است بیدار نشود و صدها تصور غلط دیگر. در حالی که حقایق علمی نشان می دهد، افراد فقط در صورت تمایل می توانند هیپنوتیزم شوند و در حین هیپنوتیزم در صورتی که تلقینات ارائه شده با اعتقادات آنها مخالف باشد، به راحتی در مقابل آن ایستادگی میکنند؛ همچنین مشخص شده که برعکس تصور حاکم، افراد با هوش هیپنوتیزم پذیری بالاتری نسبت به بقیه افراد جامعه دارند.

### **آیا همه افراد قابل هیپنوتیزم شدن هستند؟**

با توجه به متدهای جدید و متنوعی که در دسترس قرار گرفته اند، در اکثریت عظیمی از افراد بشر قابلیت هیپنوتیزم شدن وجود دارد. چنانکه گذشت هیپنوتیزم نوعی حالت ذهنی شبیه به رویای شبانه است و نحوه ورود و خروج از آن نیز تقریباً مانند رویاءست و به همین جهت بسیاری از افراد به سادگی آن را تجربه می کنند و تنها مشکلی که وجود دارد توهمات و تصورات غلطی است که در مورد این حالت ذهنی وجود دارد و بعنوان مانع بزرگی در تحقق آن محسوب می گردد. با این وجود، تبیین و توضیح ماهیت آن برای سوژه می تواند راهکار مناسبی برای انجام موفقیت آمیز آن می باشد.



## اصطلاحات رایج

**هیپنوتیزم:** هیپنوتیزوری که با ایجاد خواب مصنوعی و هیپنوتیزم، قصد یک روند و یا اعمال یک فرایند روحی، روانی و یا جسمی را در سوژه دارد.

**هیپنوتیزور:** فردی که با ایجاد تمرکز در سوژه، وی را به یکی از حالات خلسه فرو می برد.

**سوژه:** فردی که جهت اعمال فرایندهای هیپنوتیکی و یا هیپنوتراپی و هیپنوالیز مورد عمل هیپنوتیزم قرار می گیرد.

**هیپنوتیک:** حالات مختلف در عملکردها و روندهای هیپنوتیزمی را گویند.

**هیپنوز:** حالت ذهنی سوژه ای که با اعمال فرایندهای هیپنوتیکی به حالت خلسه فرو رفته و ظاهر او شبیه به فردی است که خوابیده است. **هیپنوالیز(آنالیز هیپنوتیکی):** آنالیز و یا کاوش حالات مورد نظر در سوژه هیپنوتیزم شده را گویند. (مثلا شخصی از گربه می ترسد، با هیپنوالیز می توان ریشه این ترس را پیدا کرد و از بین برد)

**هیپنوتراپی:** اعمال یک سری فرایندهای هیپنوتیکی در سوژه هیپنوتیزم شده در جهت خواسته های مطرح شده او. (مثلا خواسته سوژه تقویت حافظه اش بوده است)

**سلف هیپنوتیزم(خودهیپنوتیزم):** ایجاد حالت خلسه و تن آرامی توسط هیپنوتیزور در خودش جهت اعمال روندهای هیپنوتیکی برای رسیدن به یک هدف مشخص.

**آدرهیپنوتیزم(دگرهیپنوتیزم):** اعمال هیپنوتراپی و یا هیپنوالیز

در فرد دیگری به جز خود هیپنوتیزور.

**پاراهیپنوتیزم:** ایجاد حالات هیپنوتیکی همانند هیپنوانالیز و یا هیپنوتراپی در سوژه بدون استفاده از تلقین و یا اشیاء واسطه مثل نگاه کردن به صفحه دوار و یا گوش دادن به موسیقی خاص.

**پاس:** انجام یک سری حرکات دست توسط هیپنوتیزور بر روی سوژه، جهت هیپنوتیزم کردن و یا جهت خارج نمودن او از حالت هیپنوتیزم که تقریباً دیگر منسوخ شده است ..

**خلسه:** حالتی است که هیپنوتیزور در اثر ایجاد تمرکز شدید در سوژه، او را به یک وانهادگی و کرختی شبیه خواب می برد. حالات خلسه بنا به شدت آن به انواع مختلفی تقسیم می گردند.



## معرفی چند کتاب مفید در مورد هیپنوتیزم و اصول موفقیت

- ۱- روش نوین استاد شدن در هیپنوتیزم. هاری آرونز مترجم: دکتر رضا جمالیان ناشر: انتشارات اطلاعات ۱۳۸۱
- ۲- کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد، دکتر ژوزفین هیلگارد، دکتر ارنست هیلگارد، مترجم: دکتر رضا جمالیان، نشر اول ۱۳۷۵،
- ۳- زایمان بدون درد با هیپنوتیزم، ویلیام اس-کروگر مترجم: دکتر رضا جمالیان، انتشارات پرند، ۱۳۶۸،
- ۴- هیپنوتیزم درمانی رویکرد جدید، ویلیام ال گلدون و همکاران، مترجم: حسن تونزنده جانی، نشر خاطره و نشر، مرنديز، ۱۳۷۴
- ۵- اصول روان شناسی بالینی و مشاوره، جودیت تاد- آرتور سی بوهارت مترجم: مهرداد فیروزبخت انتشارات رسا، ۱۳۷۹،
- ۶- تاثیر از فاصله، پل ژاکو مترجم: ساعد زمانی، ناشر: ققنوس
- ۷- جادوی باوراندیشی، کلود پیرستول
- ۸- فکر کنید و ثروت مند شوید، ناپلئون هیل
- ۹- تسلط به خود از طریق تلقین آگاهانه به خود، امیل کوئل
- ۱۰- تلقین به نفس هوشیارانه، ترجمه محمد بهنام جمالیان



### توصیه‌هایی برای موفقیت

حضرت علی(علیه السلام) فرمود: هرگاه عظمت و هیبت کاری موجب ترس تو شد بی درنگ خود را درگیر آن کار نما .  
بدترین الفاظ اینها هستند: نمی توانم و نمی دانم و نمی شود / ناپلئون بناپارت.

آرزوهای تو مهم تر از درآمد تو هستند/ زیگ زیگلر.  
داشتن پشتکار، تفاوت ظریف بین شکست و کامیابی است / دیوید سارنف.

موفقیت آن است که پس از آنکه دیگران وا دادند، تو تسلیم نشوی/  
ویلیام فدر.

اگر می خواهید دیگران را رهبری کنید و به مقصدی اعلی برسانید،  
مربی و مرشدی پیدا کنید.

اشخاص موفق از عمل باز نمی ایستند، اشتباه می کنند اما دست  
نمیکشند.

مشکلات مانع ما نیستند بلکه معلم ما هستند.

در راه رسیدن به موفقیت مشکلات را پله ی صعود خود کنید.

شما می توانید آنگونه باشید که می خواهید و سزاوار هستید.

شنا کردن در جهت جریان آب، از عهده ی ماهی مرده هم برمی آید؛  
تقدیر همیشه و همه جا اتفاق می افتد، هرچه زودتر با آن هماهنگ  
شویید به نفعتان است.

برنده ها کارهایی را انجام می دهند که بازنده ها اصلاً دوست ندارند  
انجام دهند.

- موفقیت از روز تولد به شما تعلق گرفته، فرق شما با دیگران نتیجه
- انحراف از مسیر زندگی متعادل است؛
- بزرگ ترین اشتباه ترس از اشتباه است.
- پنیر مجانی فقط در تله موش پیدا می شود.
- برای موفقیت بهایش را باید بپردازید.
- ده برابر زمانی که حرف می زنید، بخوانید و گوش دهید. به این ترتیب در مسیر آموختن و پیشرفت قرار می گیرید.
- زندگی به ما همان چیزی را می دهد که از آن انتظار داریم، نه کمتر نه بیشتر.
- حرف حق در انسان تأثیر می گذارد حتی اگر با آن مخالفت کند.
- تصور انسان از ترس، بدتر از خود ترس است.
- شانس به کسی روی می آورد که به کار اعتقاد دارد نه به تقدیر.
- اگر دو خرگوش را دنبال کنید هیچ کدام را نخواهید گرفت.
- وقتی وظایف خود را انجام می دهید دیگران از شما نیرو می گیرند.
- هیچ وقت در زندگی برای تصمیمات بزرگ عجله نکنید.
- از سنگهایی که به سمتتان پرتاب می شود خانه ای محکم بسازید.
- خواندن کتابهای خوب، مکالمه با مردان شرافتمند گذشته است.
- آنجا و آنچه را که هستی، افکار و باورهایت رقم زده اند. افکار و باورهایت را تغییر بده، تا آنجا و آنچه را که هستی تغییر دهی.
- فاصله ی نداشتن و داشتن فقط یک خواستن است.
- برای صعود به قله کوه قبل از برداشتن هر ابزاری، اول اراده ات را در کوله بارت بگذار.

- اراده‌ی انسان او را به هر هدفی می‌رساند.
- میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما بر اساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه‌ی حال مشخص می‌شود. بنابراین ذهن را باید بر لحظه‌ی حال متمرکز ساخت.
- ما هرگز اسیر الگوهای رفتاری خود نیستیم. الگوهای کهنه ممکن است قوی و جا افتاده باشند، اما شکست ناپذیر نیستند.
- پیوسته در جهت بازبینی و ترمیم نظام باورهای خود بکوشید.
- دنیا بی‌عیب و نقص نیست؛ میزان ناخشنودی ما در حقیقت فاصله‌ی میان واقعیت و آرمان است.
- تفکر مثبت سازنده است زیرا دارندگان این نوع تفکر تنها به آنچه که مطلوب آنهاست فکر می‌کنند و آنگاه الزاماً به سوی این هدف کشیده میشوند. استفاده از بیان مثبت به شما این اجازه را می‌دهد که به گزینش اندیشه‌های شایسته بپردازید و در نتیجه احساس و عملکرد بهتری داشته باشید.
- اگر به افراد شاد نزدیک شوید، شاد بودن را یاد می‌گیرید.
- همیشه از خود به خوبی یاد کنید و به طور مرتب زندگی را بدان گونه که دلخواه شماست، تصور کنید تا از این طریق الگوهای رفتاری مثبت را به زندگی خود جذب کنید.
- ارزشهای خود را بشناسید و مرتب برای خود یادآوری کنید که سزاوار بهترین رفتارها هستید.
- بخشیدن خود و دیگران یک رأی مثبت به مسئله‌ی زیستن است.
- مایوس‌ترین آدمها در جلب و جذب محبت، کسانی هستند که

بیشتر از همه تظاهر به بی نیازی از محبت دیگران می کنند؛ در حالی که حقیقتاً در درون خود تنها هستند.

- با رها کردن باورهای کهنه و جایگزینی باورهای نو، نگرشی سالم و مثبت اتخاذ کنید و فضایی تازه برای ترسیم تازه های مهیج بوجود آورید.

- اگر آنچه را که داریم ، بپذیریم و از آن استفاده کنیم، بیشترین لطف را به خود کرده ایم.

- وقتی نگرش خود را به دیگران عوض کنیم، آنها هم شروع به تغییر می کنند.

- وقتی راه بخشش را بر می گزینیم دیگران هم تغییر می کنند.  
- با کسانی ارتباط برقرار کنید که رفتار آنها با انتظارات شما همخوانی داشته باشد.

- مهم ترین افراد در زندگی ما کسانی هستند که بیشترین تغییر را در امور مادی و معنوی ما از خود بجای گذارده اند .

- ملامت کردن دیگران بهانه ای است برای نپرداختن به واقعیت و قدم برنداشتن.

- کتابهایی را مطالعه کنید که به شما ایده و شهادت عمل می دهد؛  
- با جسم خود به خوبی رفتار کنید که ذهن سالم و عقل سالم در بدن سالم است .پس ورزش کنید و جسم و ذهن خود را پرورش دهید.

- اگر با افرادی که مدام انتقاد می کنند، دوستی کنید ، انتقاد کردن را یاد می گیرید.



مردم موفق همیشه از واژه های تشکر آمیز استفاده می کنند زیرا می دانند که تأیید درستی یک عمل، نشانه سلامتی، تندرستی و شادابی است.

- وقت خود را با چیزها و کسانی بگذرانید که می توان از آنها موضوعی تازه آموخت.



در انتها با آرزوی موفقیت و سربلندی شما مخاطب عزیز و با امید به اینکه مطالب این کتاب، برایتان مفید و سازنده بوده، آدرس اینترنتی (ایمیل) و وبلاگ خود را ذکر می کنم و خوشحال خواهم شد تا به این طریق از اندیشه و نظر شما آگاه گردیده و از پیشنهادات و انتقادات شما بهره مند گردم.

**www.hipnotizm.blogfa.com**  
**gholizadehhassan@yahoo.com**

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۲۰۸۷۷

موفق باشید